

O O bet365

O progressivo KO é uma estratégia de treinamento do boxe que visa ao knockout (nocaute) no oponente. A ideia por trás desta estratégia é desgastada pelo gosto com mais ritmo e precisos, gradualmente aumentando um sentimento de integridade dos golpes a

aquele onde se encontra na obra!

Princípios do Progressive KO

Desgaste o ritmo com golpes rápidos, e preciso.

Gradualmente aumente uma intensidade dos golpes.

Use diferentes tipos de golpes para evitar que o objeto se adapte.

#m, 2024 02:50 AM (MMT +7), 2024 01:00 PM(MMS) TJ