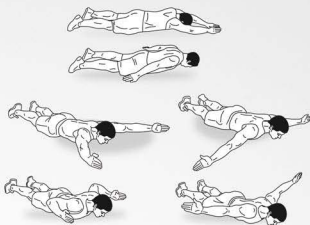


СПИНА & ПЛЕЧИ

— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —



© darebee.net

1 12 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	2 6 W-растяжек 6 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	3 12 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	4 6 W-растяжек 6 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	5 14 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых
6 8 W-растяжек 8 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	7 14 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	8 8 W-растяжек 8 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	9 16 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	10 10 W-растяжек 10 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых
11 16 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	12 10 W-растяжек 10 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	13 18 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	14 12 W-растяжек 12 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	15 18 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых
16 12 W-растяжек 12 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	17 20 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	18 14 W-растяжек 14 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	19 20 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	20 14 W-растяжек 14 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых
21 22 ангела лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	22 16 W-растяжек 16 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	23 22 ангела лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	24 16 W-растяжек 16 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	25 24 ангела лицом вниз 3 подхода 30сек отдых
26 18 W-растяжек 18 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	27 24 ангела лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	28 18 W-растяжек 18 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых	29 26 ангелов лицом вниз 3 подхода 30сек отдых	30 20 W-растяжек 20 подъемов разведенных рук 3 подхода 30сек отдых