

руки ИЗ
СТАЛИ

руки ИЗ стали

© darebee.net

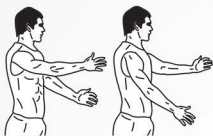
День 1

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

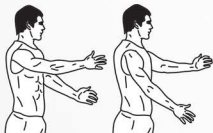
60 секунд отдыха
между подходами



10 вертикальных ножниц



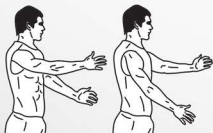
10 горизонтальных ножниц



10 вертикальных ножниц



10 кругов руками



10 вертикальных ножниц



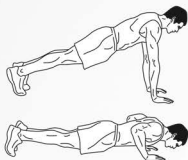
10 разведений рук в стороны

руки ИЗ СТАЛИ

День 2

30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net



до усталости отжимания

3 подхода всего

30 секунд отдыха
между подходами



20 касаний плеча

3 подхода всего

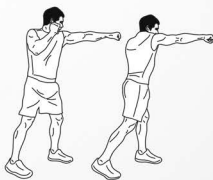
30 секунд отдыха
между подходами



20 поворотов в планке

3 подхода всего

30 секунд отдыха
между подходами



40 прямых ударов

3 подхода всего

30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

День 3

30 секунд отдыха
между упражнениями

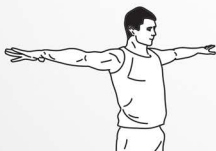
© darebee.net



30 секунд круги руками
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



30 секунд удержание
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



30 секунд удержание
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



30 секунд сжимание ладоней
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

© darebee.net

День 4

Уровень I 3 подхода

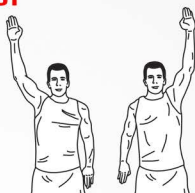
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

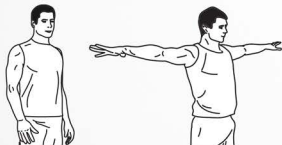
60 секунд отдыха
между подходами



10 разведений рук в стороны



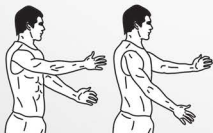
10 попеременных махов руками



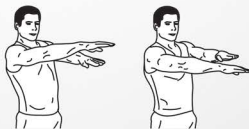
10 подъемов рук



10 кругов руками



10 вертикальных ножниц



10 горизонтальных ножниц

руки ИЗ СТАЛИ

День 5

30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net



20 растяжек на бицепс
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

20 касаний плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 подъемов рук вверх
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

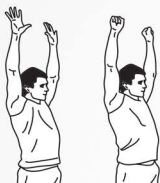
20 сведений рук
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ стали

День 6

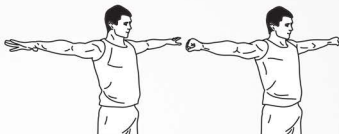
30 секунд отдыха
между упражнениями

 darebee.net



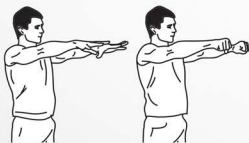
60 секунд

сжать / разжать
руки над головой



60 секунд

сжать / разжать
руки в стороны



60 секунд

сжать / разжать
руки перед собой



60 секунд

удержание

руки ИЗ СТАЛИ

© darebee.net

День 7

Уровень I 3 подхода

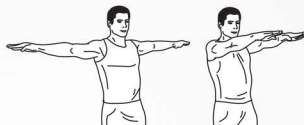
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

60 секунд отдыха
между подходами



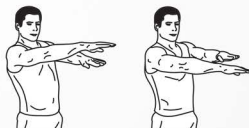
10 кругов руками



10 вытягиваний рук вперед



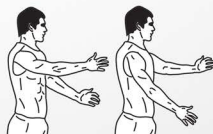
10 кругов руками



10 горизонтальных ножниц



10 кругов руками



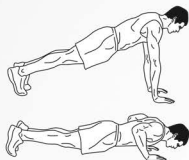
10 вертикальных ножниц

руки ИЗ СТАЛИ

День 8

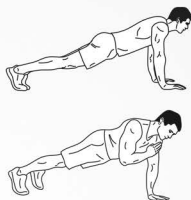
30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net



до усталости отжимания

3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

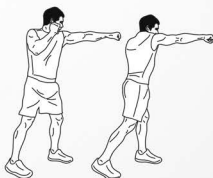


20 касаний плеча

3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



40 ударов вверх
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



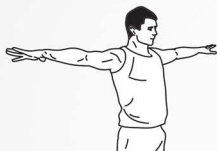
40 прямых ударов
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

День 9

30 секунд отдыха
между упражнениями

[@ darebee.net](https://darebee.net)



60 секунд удержание
руки в стороны



60 секунд удержание
руки перед собой



60 секунд удержание
руки вверх



60 секунд
круги руками

руки ИЗ СТАЛИ

© darebee.net

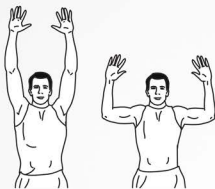
День 10

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

60 секунд отдыха
между подходами



12 подъемов рук вверх



12 кругов соединенными руками



12 касаний плеча



12 кругов локтями



12 разведений рук в стороны



10 кругов руками

руки ИЗ СТАЛИ

День 11

30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net



22 растяжки на бицепс
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

22 касания плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



22 касания плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

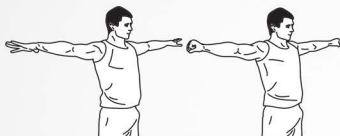
22 сведения рук
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

День 12

30 секунд отдыха
между упражнениями

[@ darebee.net](https://darebee.net)



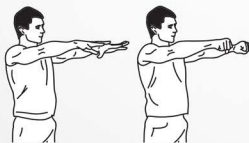
60 секунд

сжать / разжать
руки в стороны



60 секунд

удержание



60 секунд

сжать / разжать
руки перед собой



60 секунд

удержание

руки ИЗ СТАЛИ

© darebee.net

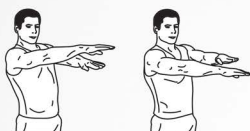
День 13

Уровень I 3 подхода

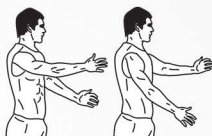
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

60 секунд отдыха
между подходами



12 горизонтальных ножниц



12 вертикальных ножниц



12 горизонтальных ножниц



12 попеременных махов руками



12 горизонтальных ножниц



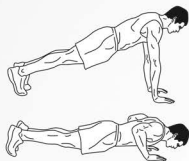
12 кругов руками

руки ИЗ СТАЛИ

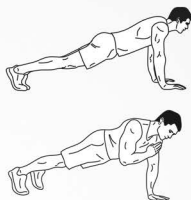
День 14

30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net



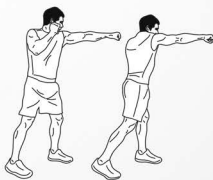
до усталости отжимания
4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 касаний плеча
4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 поворотов в планке
4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



40 прямых ударов
4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

День 15

30 секунд отдыха
между упражнениями

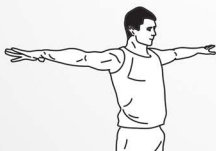
darebee.net



30 секунд круги руками
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



30 секунд удержание
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



30 секунд удержание
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



30 секунд сжимание ладоней
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ стали

День 16

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

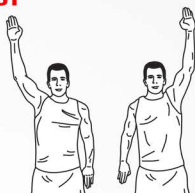
Уровень III 5 подходов

60 секунд отдыха
между подходами

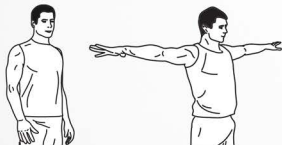
© darebee.net



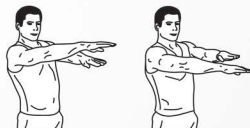
12 разведений рук в стороны



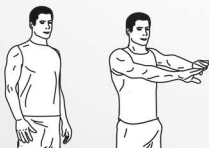
12 попеременных махов руками



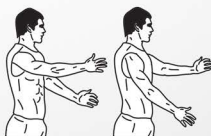
12 разведений рук в стороны



12 горизонтальных ножниц



12 подъемов рук вперед



12 вертикальных ножниц

руки ИЗ СТАЛИ

День 17

30 секунд отдыха
между упражнениями

© darebee.net



22 растяжки на бицепс
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

22 касания плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



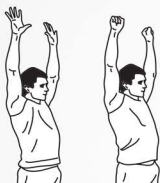
22 касания плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ стали

День 18

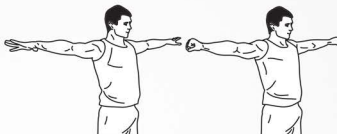
30 секунд отдыха
между упражнениями

© darebee.net



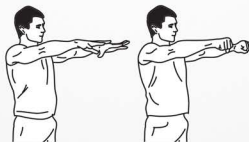
2 минуты

сжать / разжать
руки над головой



2 минуты

сжать / разжать
руки в стороны



2 минуты

сжать / разжать
руки перед собой

руки ИЗ стали

© darebee.net

День 19

Уровень I 3 подхода

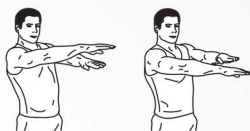
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

60 секунд отдыха
между подходами



12 разведений рук в стороны



12 горизонтальных ножниц



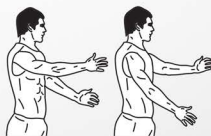
12 разведений рук в стороны



12 кругов руками



12 разведений рук в стороны



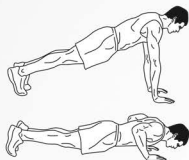
12 вертикальных ножниц

руки ИЗ СТАЛИ

День 20

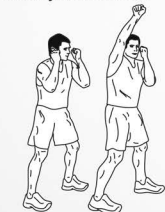
30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net

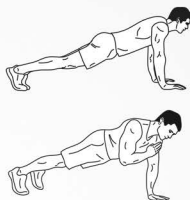


до усталости отжимания

4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

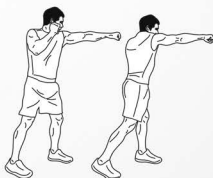


40 ударов вверх
4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 касаний плеча

4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



40 прямых ударов
4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

День 21

30 секунд отдыха
между упражнениями

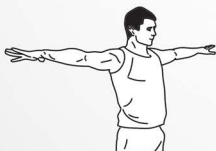
darebee.net



60 секунд круги руками
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



60 секунд удержание
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



60 секунд удержание
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



60 секунд сжимание ладоней
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

© darebee.net

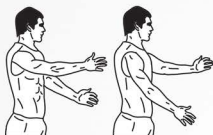
День 22

Уровень I 3 подхода

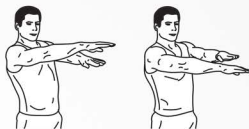
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

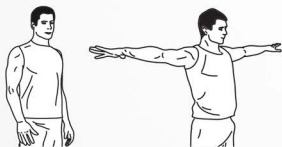
60 секунд отдыха
между подходами



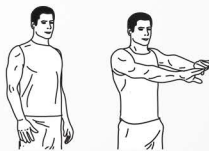
14 вертикальных ножниц



14 горизонтальных ножниц



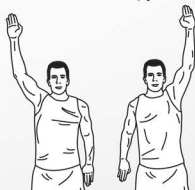
14 подъемов рук в стороны



14 вытягиваний рук вперед



14 разведений рук в стороны



14 попеременных махов руками

руки ИЗ СТАЛИ

День 23

30 секунд отдыха
между упражнениями

© darebee.net



20 растяжек на бицепс
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 касаний плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 подъемов рук вверх
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



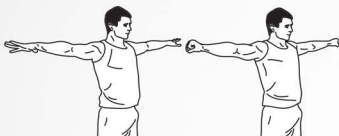
20 сведений рук
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ стали

День 24

30 секунд отдыха
между упражнениями

© darebee.net



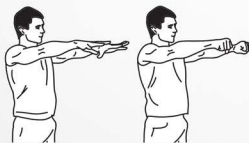
2 минуты

сжать / разжать
руки в стороны



2 минуты

удержание



2 минуты

сжать / разжать
руки перед собой



2 минуты

удержание

руки ИЗ СТАЛИ

© darebee.net

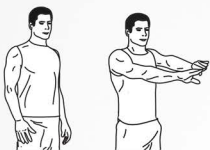
День 25

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

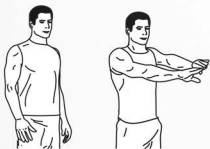
60 секунд отдыха
между подходами



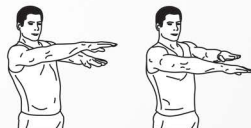
14 вытягиваний рук вперед



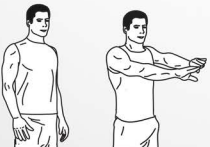
14 разведений рук в стороны



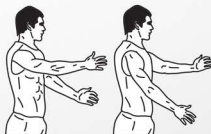
14 вытягиваний рук вперед



14 горизонтальных ножниц



14 вытягиваний рук вперед



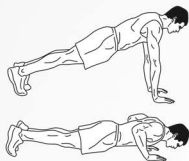
14 вертикальных ножниц

руки ИЗ СТАЛИ

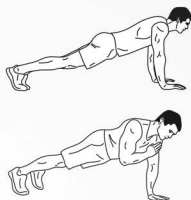
День 26

30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net



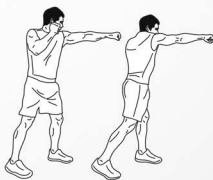
до усталости отжимания
5 подходов всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 касаний плеча
5 подходов всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 поворотов в планке
5 подходов всего
30 секунд отдыха
между подходами



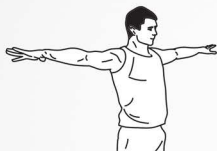
40 прямых ударов
5 подходов всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

День 27

30 секунд отдыха
между упражнениями

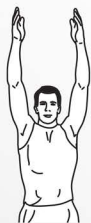
[@ darebee.net](https://darebee.net)



2 минуты удержание
руки в стороны



2 минуты удержание
руки перед собой



2 минуты удержание
руки вверх



2 минуты
круги руками

руки ИЗ СТАЛИ

© darebee.net

День 28

Уровень I 3 подхода

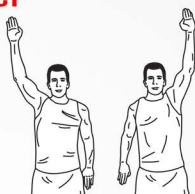
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

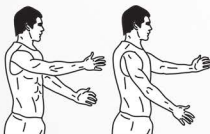
60 секунд отдыха
между подходами



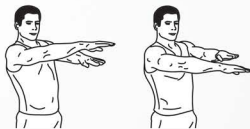
10 разведений рук в стороны



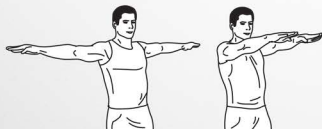
10 попеременных махов руками



10 вертикальных ножниц



10 горизонтальных ножниц



10 вытягиваний рук вперед



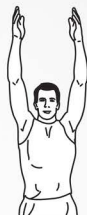
10 кругов руками

руки ИЗ СТАЛИ

День 29

30 секунд отдыха
между упражнениями

darebee.net



24 растяжки на бицепс
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

24 касания плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



24 касания плеча
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

24 сведения рук
3 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами

руки ИЗ СТАЛИ

День 30

30 секунд отдыха
между упражнениями

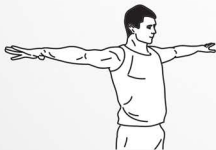
 darebee.net



2 минуты удержание
2 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



2 минуты удержание
2 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



2 минуты удержание
2 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



2 минуты сжимание ладоней
2 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами