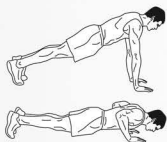


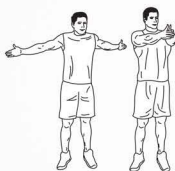
50 ОТЖИМАНИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

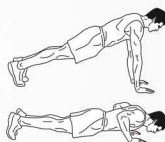
повторить всего 5 раз | 2 минуты отдыха между подходами



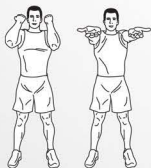
4 отжимания



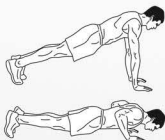
20 разведений рук



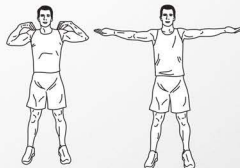
4 отжимания



20 растяжек на бицепс



2 отжимания



20 касаний плеч