

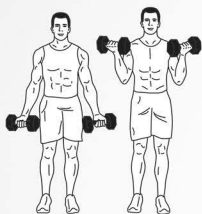
НА РУКИ

ТРЕНИРОВКА

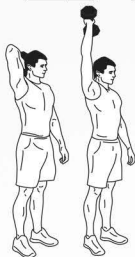
ОТ DAREBEE

© darebee.net

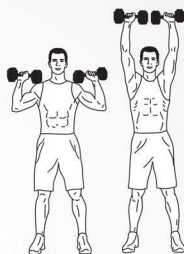
60 секунд отдыха
между упражнениями



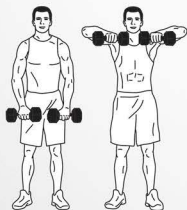
подъемы на бицепс
12/10/8/6 раз
30 секунд отдыха
между подходами



французские жимы
6/5/4/3 раз каждая
30 секунд отдыха
между подходами



жимы вверх
12/10/8/6 раз
30 секунд отдыха
между подходами



тяга к подбородку
12/10/8/6 раз
30 секунд отдыха между подходами



тяга к поясу в наклоне с упором
12/10/8/6 раз каждая
30 секунд отдыха между подходами