

РУКИ & ПЛЕЧИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 растяжек на бицепс



10 касаний плеча



10 растяжек на бицепс



10 кругов руками



10 растяжек на бицепс



10 кругов руками



10 растяжек на бицепс



10 касаний плеча



10 растяжек на бицепс