

Лента

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 подъемов на бицепс



10 приседов



10 тяг по диагонали



5 тяг вверх



10 разгибаний рук в наклоне



5 тяг до уровня плеч