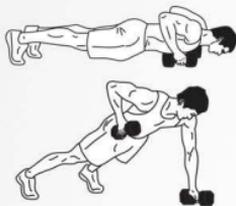
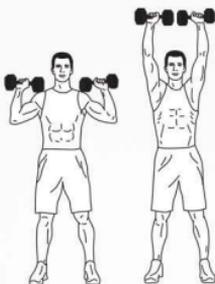


# БОЛЬШАЯ СПИНА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)



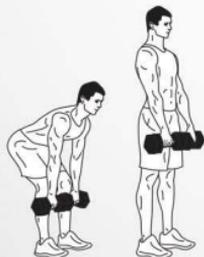
**12** отжиманий с тягой к поясу  
**х 4 подхода** всего  
20 секунд отдыха



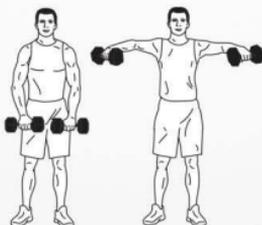
**8** жимов вверх  
**х 4 подхода** всего  
20 секунд отдыха



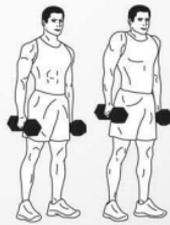
**8** жимов из-за головы  
**х 4 подхода** всего  
20 секунд отдыха



**8** румынских тяг  
**х 4 подхода** всего  
20 секунд отдыха



**8** разведений рук  
**х 4 подхода** всего  
20 секунд отдыха



**12** подъемов плеч  
**х 4 подхода** всего  
20 секунд отдыха