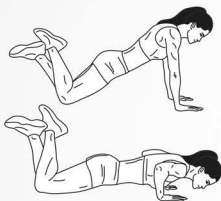


# ПОДТЯЖКА ГРУДИ

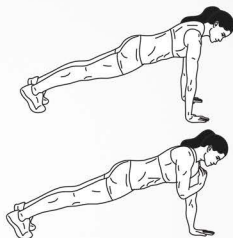
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

Повторить всего 5 раз

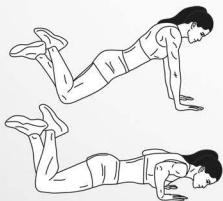
2 минуты отдыха между подходами



5 отжиманий с колен



10 касаний плеча



5 отжиманий с колен



10 поворотов в планке