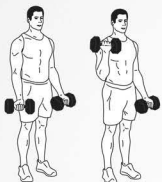


БАФФ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

2 минуты отдыха между подходами



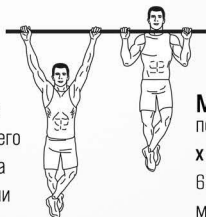
10 подъемов
на бицепс
x 5 подходов всего
60 секунд отдыха
между подходами



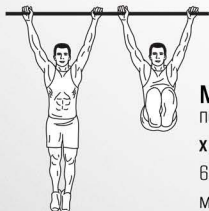
10 отжиманий
ренегат
x 5 подходов всего
60 секунд отдыха
между подходами



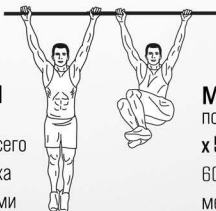
10 жимов вверх
x 5 подходов всего
60 секунд отдыха
между подходами



максимум
подтягивания
x 5 подходов всего
60 секунд отдыха
между подходами



максимум
подъемы ног
x 5 подходов всего
60 секунд отдыха
между подходами



максимум
подъем коленей & твист
x 5 подходов всего
60 секунд отдыха
между подходами