

КАТАЛИЗАТОР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

2 минуты отдыха между упражнениями



20 попеременных подъемов на бицепс
х 5 подходов всего
20 секунд отдыха между подходами



10 жимов вверх
х 5 подходов всего
20 секунд отдыха между подходами



10 приседов
х 5 подходов всего
20 секунд отдыха между подходами



10 французских жимов одной рукой
х 5 подходов всего
20 секунд отдыха между подходами



10 боковых наклонов
х 5 подходов всего
20 секунд отдыха между подходами