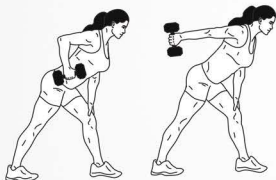


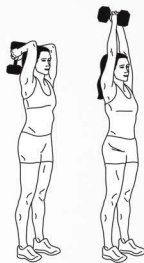
# ВОЗВРАТИСЬ СИЛЬНЕЕ

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

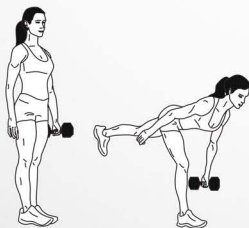
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



12 разгибаний рук в наклоне



6 французских жимов



12 наклонов на одной ноге



6 гоблет приседаний