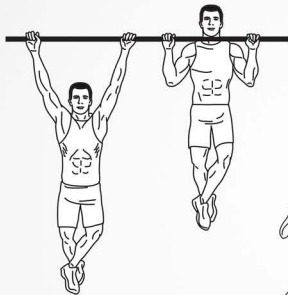


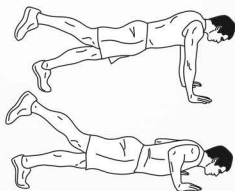
ПОЛУБОГ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

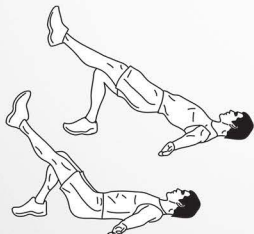
2 минуты отдыха между упражнениями



МАКСИМУМ подтягивания x 4 подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



МАКСИМУМ
отжимания
x 4 подхода всего
30 секунд отдыха
между подходами



20 мостиков x 4 подхода всего
30 секунд отдыха между подходами

3 минуты планка с поднятой ногой
90 секунд каждая сторона
/ менять ногу не выходя из планки

