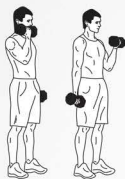


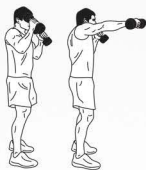
# СИЛОДВИЖ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ 2 минуты



20 подъемов на бицепс



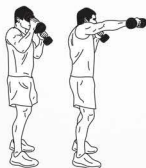
10 прямых ударов



10 жимов вверх



20 выпадов лучник



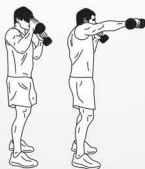
10 прямых ударов



10 жимов вверх



20 альт-молотков



10 прямых ударов



10 жимов вверх