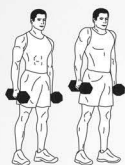


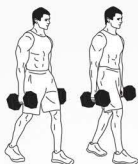
# ФАРМЕР

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

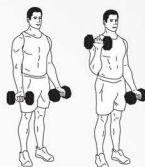
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



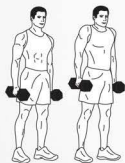
10 подъемов плеч



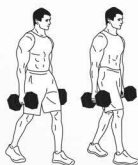
10 шагов вперед / назад



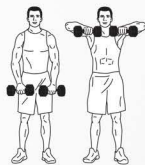
10 попеременных подъемов на бицепс



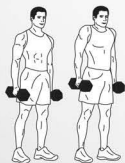
10 подъемов плеч



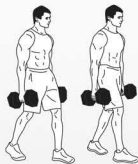
10 шагов вперед / назад



10 тяг к подбородку



10 подъемов плеч



10 шагов вперед / назад



10 жимов вверх