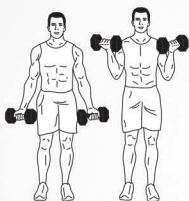


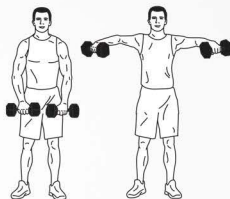
ГОЛДИАФ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

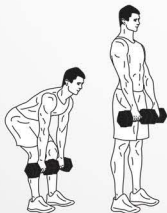
2 минуты отдыха между упражнениями



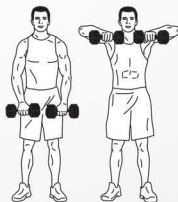
12 подъемов на бицепс **x 5** подходов
60 секунд отдыха между подходами



6 разведений рук **x 5** подходов
60 секунд отдыха между подходами



6 румынских тяг **x 5** подходов
60 секунд отдыха между подходами



6 тяг к подбородку **x 5** подходов
60 секунд отдыха между подходами