

# МОЛОТ

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

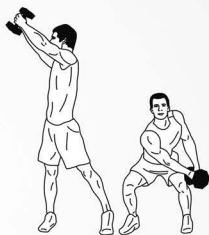
3 подхода | 60 секунд отдыха между подходами



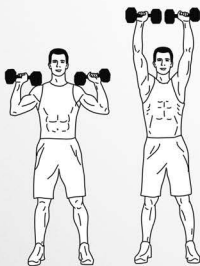
10 попеременных сгибаний  
рук / молот



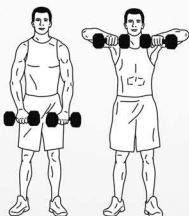
10 разгибаний рук  
из-за головы



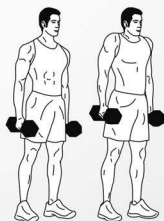
10 движений по диагонали



6 жимов вверх



6 тяг к подбородку



6 подъемов плеч / шраги