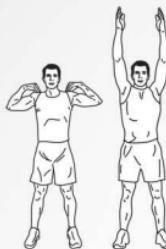


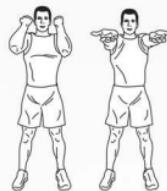
# ГЕРАЛЬТ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов **ОТДЫХ** до 2 минут



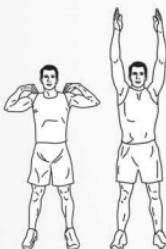
10 касаний плеча



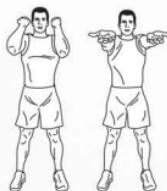
10 растяжек на бицепс



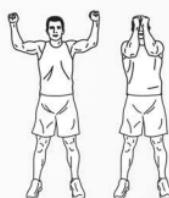
10 кругов руками



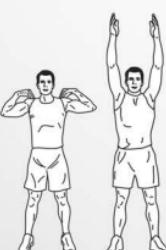
10 касаний плеча



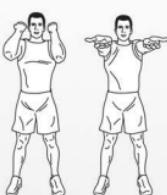
10 растяжек на бицепс



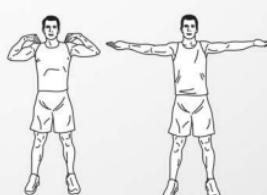
10 сведений локтей



10 касаний плеча



10 растяжек на бицепс



10 касаний плеча