

# СПИНА

## СОБСТВЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© [darebee.com](http://darebee.com)

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

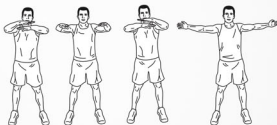
Отдых до 2 минут



5 "драйвер" - отжимания



10 движений в сторону  
в полуприседе



10 динамических движений руками



10 "газонокосильщиков"



10 наклонов вперед



10 опусканий рук у стены