

ЖЕЛЕЗНЫЙ ДРАКОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

2 минуты отдыха между упражнениями



12 выпадов
x **4** подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



12 боковых выпадов
x **4** подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



8 подъемов на носки
x **4** подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



6 подъемов плеч
x **4** подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



8 тяг к подбородку
x **4** подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



6 разведений рук
x **4** подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами