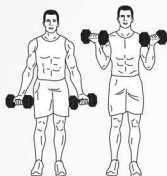


# добро пожаловать в ДЖУНГЛИ

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

30 секунд отдыха между подходами



## подход 1

20 подъемов на бицепс  
2 отжимания  
20 подъемов колена

## подход 2

18 подъемов на бицепс  
3 отжимания  
18 подъемов колена



## подход 3

16 подъемов на бицепс  
4 отжимания  
16 подъемов колена

## подход 4

14 подъемов на бицепс  
5 отжиманий  
14 подъемов колена



## подход 5

12 подъемов на бицепс  
6 отжиманий  
12 подъемов колена

## подход 6

10 подъемов на бицепс  
7 отжиманий  
10 подъемов колена



## подход 7

8 подъемов на бицепс  
8 отжиманий  
8 подъемов колена