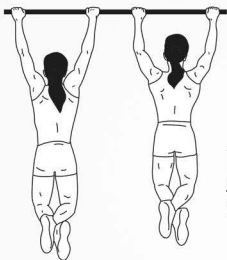


ТУРНИК

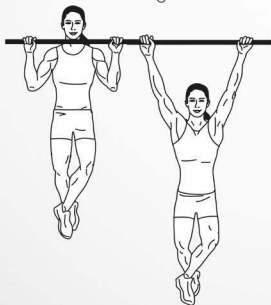
ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ СИЛОЙ

ОТ DAREBEE © darebee.net

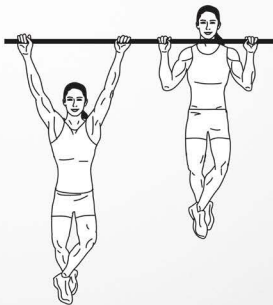
2 минуты отдыха между упражнениями



max x 2 подхода
лопаточные подтягивания
60 секунд отдыха между подходами



max x 2 подхода
негативные подтягивания
60 секунд отдыха между подходами



max x 2 подхода
классические подтягивания
60 секунд отдыха между подходами