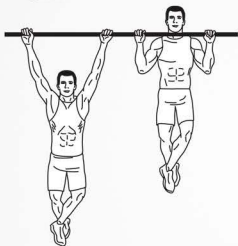


ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ СИЛОЙ

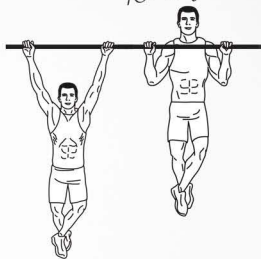


OT DAREBEE © darebee.net

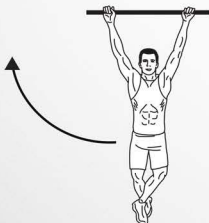
*Только для тех,
кто может сделать
10+ подтягиваний.*



8 подтягиваний x 3 подхода
60сек отдыха между подходами



8 взрывных подтягиваний x 3 подхода
60сек отдыха между подходами



8 боковых махов
x 3 подхода
60сек отдыха
между подходами



сколько можете
удержание x 3 подхода
60сек отдыха
между подходами



5 отжиманий
x 3 подхода
60сек отдыха
между подходами