

БЕЗ ОБОРУДОВАНИЯ

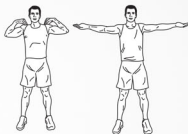
БИЦЕПСЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

без отдыха между упражнениями



10 отжиманий с касанием плеча
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха между подходами



40 разведений рук с касанием плеча
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха между подходами



20 касаний плеча
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха между подходами



40 подъемов рук с касанием плеча
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха между подходами