

# БЫИК

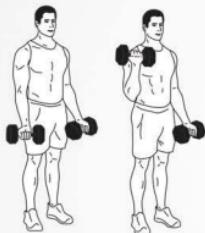
ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE  
© [darebee.net](http://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

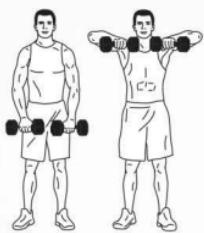
УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

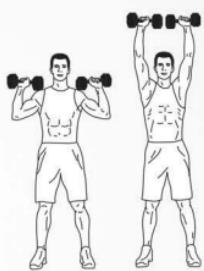
2 минуты отдыха



**20** подъемов на бицепс



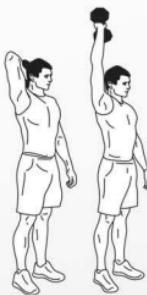
**10** тяг к подбородку



**10** жимов вверх



**20** наклонов в сторону



**20** жимов из-за головы