

БЫК

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE

© 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