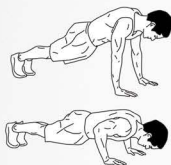


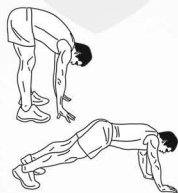
ПАЛАДИН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

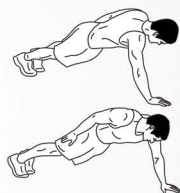
УРОВЕНЬ I 2 повторения УРОВЕНЬ II 4 повторения УРОВЕНЬ III 6 повторений каждое
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



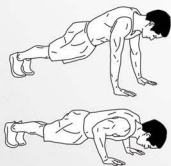
ОТЖИМАНИЯ



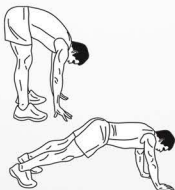
ВЫХОДЫ В ПЛАНКУ



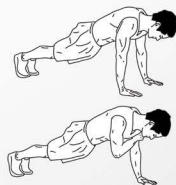
КАСАНИЯ БЕДРА



ОТЖИМАНИЯ



ВЫХОДЫ В ПЛАНКУ



КАСАНИЯ ПЛЕЧА