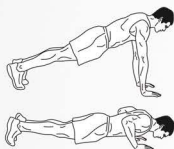


# НА ГРУДЬ

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

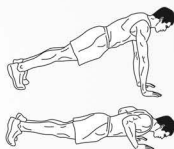
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



5 отжиманий



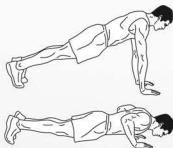
10 поворотов в планке



5 отжиманий



считая до 5 низкая планка



5 отжиманий



считая до 5 низкая планка