

# СИЛА 10

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

3 подхода | 60 секунд отдыха между подходами



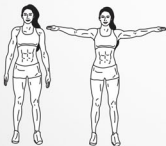
20 обратных отжиманий



20 сгибаний  
с супинированным хватом



20 прямых ударов



20 подъемов рук



20 кругов руками



20sec удержание

СОВЕТ

Если у вас нет гантелей, взамен вы можете использовать бутылки с водой или банки с консервами. Не опускайте руки между двумя последними упражнениями.