

МОЩНОСТЬ **15**

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

3 подхода | 60 секунд отдыха между подходами



СКОЛЬКО МОЖЕТЕ отжимания



20 касаний плеча



СЧИТАЯ ДО 20 планка
на локтях



20 подъемов рук



20 кругов руками



СЧИТАЯ ДО 20 удержание