

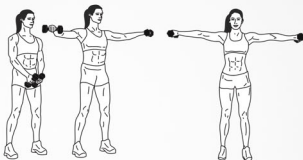
# СИЛА **18**

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

Для этой тренировки выберите комфортный вес гантелей.  
Со временем, когда вы почувствуете, что легко справляетесь с тренировкой,  
вы можете взять гантели потяжелее.



**10** сгибаний рук  
с супинированным хватом  
3 подхода | 20 сек отдых



**5** разведений рук в стороны  
3 подхода | 20 сек отдых

**считая до 10** удержание  
(один раз)



**5** жимов вверх  
нейтральным хватом  
3 подхода | 20 сек отдых



**10** французских жимов  
одной рукой  
3 подхода | 20 сек отдых



**10** тяг к подбородку  
3 подхода | 20 сек отдых