



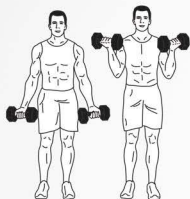
PUSH PULL LEGS

ТРЕНИРОВКА: ТЯГА А

Отдых: 2 минуты между подходами

2 минуты между упражнениями

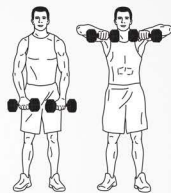
© darebee.net



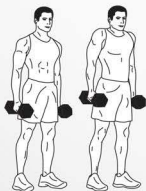
4 подхода
подъемы на бицепс
8-12 раз



4 подхода
тяга в наклоне
8-10 раз



4 подхода
тяга к подбородку
8-10 раз



4 подхода
шраги
8-10 раз



4 подхода
тяга ренегата
6-8 раз / каждая рука