

B PUSH

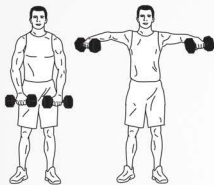
PULL LEGS

ТРЕНИРОВКА: **ЖИМ В**

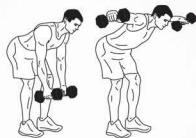
Отдых: 2 минуты между подходами

2 минуты между упражнениями

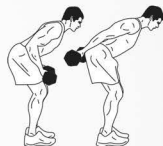
darebee.net



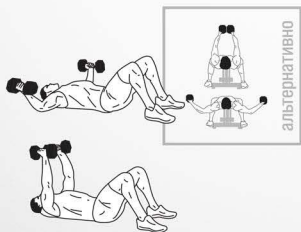
4 подхода
разведение рук
6-10 раз



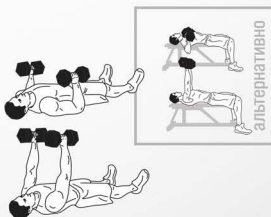
4 подхода
разведение рук в наклоне
6-10 раз



4 подхода
обратные разгибания
6-10 раз



4 подхода разведение рук лежа
8-10 раз



4 подхода жим лежа
8-10 раз