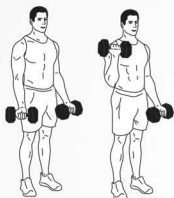
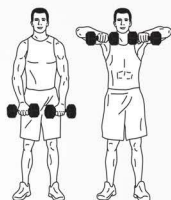


ЧИСТАЯ СИЛА

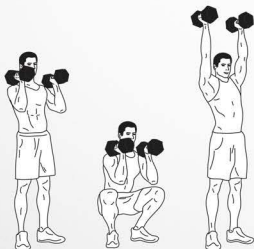
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net



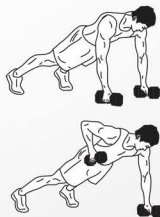
максимум подъемы на бицепс
x 3 подхода | 20 секунд отдых



максимум тяга к подбородку
x 3 подхода | 20 секунд отдых



максимум приседы с жимом вверх
x 3 подхода | 20 секунд отдых



максимум тяга ренегата
x 3 подхода | 20 секунд отдых