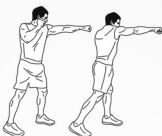


СКУЛЬПТОР

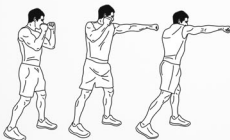
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE ДЛЯ РУК, ГРУДИ И СПИНЫ

© darebee.com



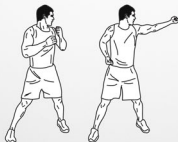
10 отжиманий
40 прямых ударов
10 отжиманий
40 прямых ударов
10 отжиманий
40 прямых ударов
1 минута отдыха

делайте максимально быстро
без остановки



1 минута прямые удары
1 минута отдыха
1 минута прямые удары
1 минута отдыха

100 повторов с каждой
стороны



200

ударов в сторону
Сделано!