

# увлекательный сюжет

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



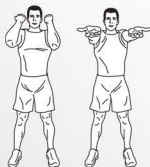
6 выпадов



20 касаний плеча



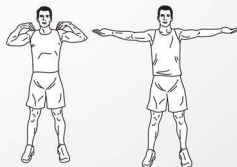
6 выпадов



20 растяжек на бицепс



6 выпадов



20 касаний плеча