

ФОРМА & ТОНУС

РУКИ

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE

© darebee.com

2 минуты отдыха
между упражнениями



12 повторений
x 5 подходов
попеременные
сгибания рук
20 секунд отдых
между подходами



12 повторений
x 5 подходов
французский жим
одной рукой
20 секунд отдых
между подходами



6 повторений
x 5 подходов
жимы вверх
нейтральным хватом
20 секунд отдых
между подходами



6 повторений
x 5 подходов
тяга к подбородку
20 секунд отдых
между подходами