

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

СУПЕРВЗРЫВ

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

8 сгибаний рук
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



8 жимов вверх
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



8 наклонов в сторону
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



8 румынских тяг
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



8 тяг в наклоне
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами

