

ТРЕНИРУЕМ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ТЕЛА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 растяжек на бицепс



20 касаний плеча



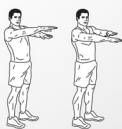
20 растяжек на бицепс



20 вертикальные
ножницы



20 растяжек на бицепс



20 горизонтальные
ножницы