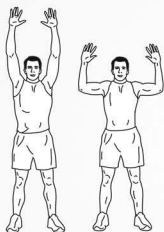


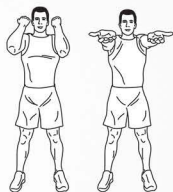
ВОРТЕКС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

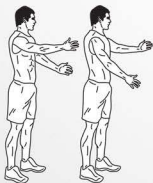
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



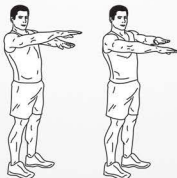
20 подъемов рук



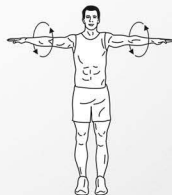
20 растяжек на бицепс



20 вертикальных
ножниц



20 горизонтальных
ножниц



20 кругов прямыми
руками