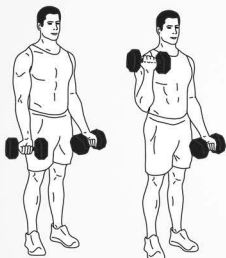


XXL

БИЦЕПСЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net



максмум подъемы на бицепс

2 минуты отдых

максмум подъемы на бицепс

2 минуты отдых

максмум подъемы на бицепс

2 минуты отдых

максмум тяга в наклоне, правая сторона

максмум тяга в наклоне, левая сторона

2 минуты отдых

максмум тяга в наклоне, правая сторона

максмум тяга в наклоне, левая сторона

2 минуты отдых

максмум тяга в наклоне, правая сторона

максмум тяга в наклоне, левая сторона

2 минуты отдых

ГОТОВО

