

Жим гантелей лежа

10раз



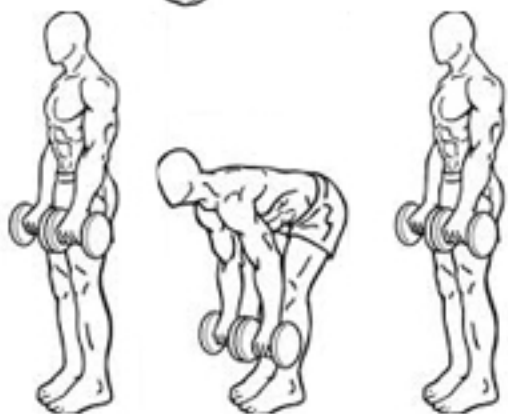
Тяга в наклоне

10раз



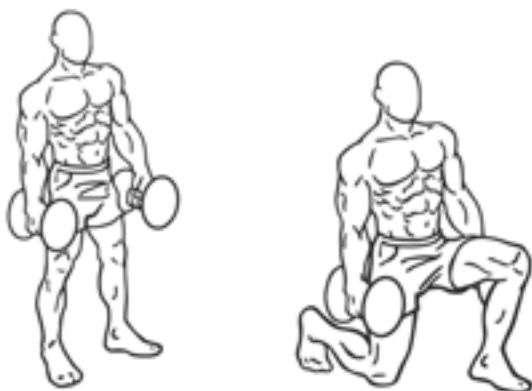
Приседания

10раз



Тяга в с гантелями

10раз



Выпады

10раз

Отдых 30-60 сек

Повторить с начала

**У ТЕБЯ 15
МИНУТ
ВРЕМЕНИ**

15 МИН