Программа тренировки в спортивном зале

- [ ] **1.** Жим штанги

  3 подхода по 8 повторений

- [ ] **2.** Подъём Z-грифа на бицепс

  3 подхода по 12 повторений

- [ ] **3.** Жим штанги на наклонной скамье 30градусов

  3 подхода по 8 повторений

- [ ] **4.** Подъём гантелей на бицепс

  3 подхода по 15 раз

- [ ] **5.** Упражнение бабочка

  4 подхода по 7 повторений

- [ ] **6.** Тренировка бицепса в тренажёре (Скотт)

  3 подхода по 10 повторений

- [ ] **7.** Подтягивания на высокой перекладине

  2 подхода по 15 повторений

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?