



Программа тренировки в спортивном зале

- Жим штанги
3 подхода по 8 повторений
- Подъём Z-грифа на бицепс
3 подхода по 12 повторений
- Жим штанги на наклонной скамье 30градусов
3 подхода по 8 повторений
- Подъём гантелей на бицепс
3 подхода по 15 раз
- Упражнение бабочка
4 подхода по 7 повторений
- Тренировка бицепса в тренажёре (Скотт)
3 подхода по 10 повторений
- Подтягивания на высокой перекладине
2 подхода по 15 повторений

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

как это убрать?