



## 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?