Подтягивание и плечи

- [ ] **1.** Разминка

2. Подтягивание

- [ ] **2.1** Подтягивание 5 подходов по 7 раз

3. Плечи тренажёр разводка вверх (средняя часть)

- [ ] **3.1** Разминочный подход 50lb - 12 повторений (5-я риска для сидения)

- [ ] **3.2** 5 основных подходов 70lbs - 10 повторений

4. Плечи тренажёр (жим вверх)

- [ ] **4.1** Разминочный подход 30кг - 12 повторений (5-я риска сиденья)

- [ ] **4.2** 5 основных подходов 50кг по 10 повторений

5. или

- [ ] **5.1** Жим 2 гантели вверх сидя на скамейке с поддержкой спины - 5 подходов 25кг (10 повторений)

6. Плечи задняя часть

- [ ] **6.1** Разводка 8 кг по 12 повторений - 5 подходов

7. Пресс

- [ ] **7.1** Тренажёр (подтягивание ног)

  6 подходов по 12 повторений (утяжеление 10 кг)

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

как это убрать?