



Подтягивание и плечи

Разминка

Подтягивание

Подтягивание 5 подходов по 7 раз

Плечи тренажёр разводка вверх (средняя часть)

Разминочный подход 50lb - 12 повторений (5-я риска для сидения)

5 основных подходов 70lbs - 10 повторений

Плечи тренажёр (жим вверх)

Разминочный подход 30кг - 12 повторений (5-я риска сиденья)

5 основных подходов 50кг по 10 повторений

или

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

Плечи задняя часть

Разводка 8 кг по 12 повторений - 5 подходов

Пресс

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?