



Грудь (верх) + бицепс

Разминка

Жим от груди штанга под углом вверх

Разминка весом 20кг - 20 повторений (1 подход)

Вес 30 кг - 15 повторений (1 подход)

Вес 45 - 50 кг - 10 повторений (5 подходов)

Разводка

Разводка гантели лёжа на скамье под углом 30 градусов 30lbs - 12 повторений (5 подходов)

Бицепс

Подъем гантели к груди (стакан вверх) 12,5кг - 10 повторений (5 подходов)

Пресс

Подъем ног к груди вися на фиксаторах предплечий 15 повторений (6 подходов)