Грудь (низ) + бицепс

- [ ] **1.** Разминка

2. Жим от груди штанга под углом вниз

- [ ] **2.1** Разминка весом 20кг - 20 повторений (1 подход)
- [ ] **2.2** Вес 40кг - 12 повторений (1 подход)
- [ ] **2.3** Вес 50-55кг - 10 повторений (5 подходов + последний подход делаем МАКСИМУМ повторений)

3. Сведение рук

- [ ] **3.1** Сведение рук перед собой тренажер 60кг - 12 повторений (4 подхода)
- [ ] **3.2** Сведение рук перед собой тренажер 60кг - 1 подход (максимум повторений)

4. или

- [ ] **4.1** Разводка лёжа 25lbs - 10 повторений (5 подходов)

5. Бицепс

- [ ] **5.1** Подъем гантели к груди (стакан вверх) 12,5кг - 12 повторений (5 подходов)

6. Пресс

- [ ] **6.1** Тренажёр для верхней части пресса 15 повторений с утяжелением 100кг (6 подходов) 2-е отверстие сверху

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

как это убрать?