



Грудь (середина) + бицепс

☐ 1. Разминка

2. Жим от груди штанга под прямым углом

☐ 2.1 Разминка весом 20кг - 20 повторений (1 подход)

☐ 2.2 Разминка - Вес 30 кг - 15 повторений (1 подход)

☐ 2.3 Вес 50 - 55кг - 10 повторений (5 подходов)

3. Разводка

☐ 3.1 Разводка перед собой тренажер 60 - 70кг - 12 повторений (5 подходов)

4. Бицепс

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

5. Пресс

☐ 5.1 Пресс на тренажёре сидя 15 повторений с весом 110 кг (6 подходов)