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)

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

как это убрать?