



Ноги, спина, бицепс, трицепс

1. Разминка

- ☐ 1.1 Стандартная разминка

2. Ноги

- ☐ 2.1 Икры сидя, 5 подходов по 25 повторений (30 кг)

3. или

- ☐ 3.1 Жим ноги вверх (45 градусов) лежа в тренажёре. 5 подходов по 40 кг

4. Спина

- ☐ 4.1 Гиперэкстензия, 5 подходов по 12 раз (шкала 5)
- ☐ 4.2 Тяга горизонтального блока к животу 5 подходов по 10 повторений (вес 42,5 кг)
- ☐ 4.3 Разводка за спину сидя в тренажёре 40 кг 5 повторений

5. Трицепс

- ☐ **5.1** Жим стоя вниз, хват "треугольник 90 градусов" - 5 подходов, вес 45 кг

6. Пресс

- ☐ **6.1** Тренажёр подтягиваем ноги, 6 подходов, вес 20 кг

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

как это убрать?