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) лежаив 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?