



## Программа: Сплит 3. Синергисты

### Грудь / Бицепсы



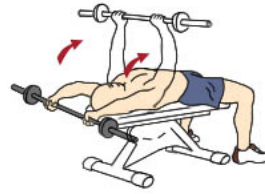
DIARY-WORKOUT.RU

1. Жим гантелей лежа в наклоне



DIARY-WORKOUT.RU

2. Жим штанги лежа



DIARY-WORKOUT.RU

3. Пуловер со штангой лежа



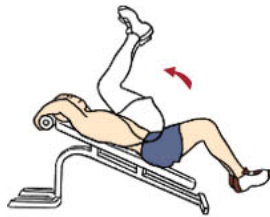
DIARY-WORKOUT.RU

4. Сгибание рук со штангой стоя



DIARY-WORKOUT.RU

5. Сгибание рук с гантелями в стиле «Молот»



DIARY-WORKOUT.RU

6. Подъем ног лёжа на наклонной скамье

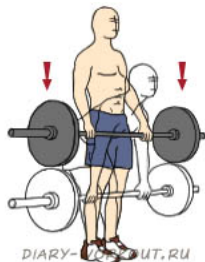


## Программа: Сплит 3. Синергисты

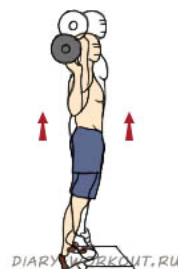
### Ноги / Плечи



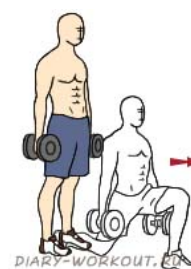
1. Приседания со штангой на спине



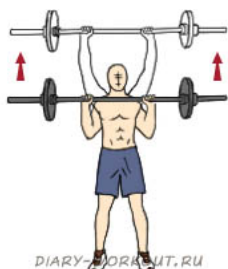
2. Тяга на прямых ногах



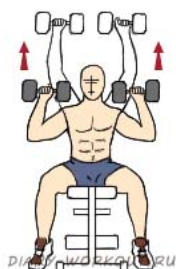
3. Подъем на носки со штангой на спине



4. Выпады с гантелями



5. Жим штанги с груди стоя



6. Жим гантелей сидя



7. Подъем гантелей в стороны стоя в наклоне



8. Подъем туловища



## Программа: Сплит 3. Синергисты

### Спина / Трицепсы



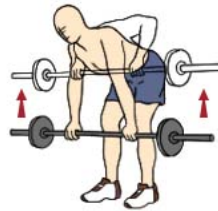
DIARY-WORKOUT.RU

1. Тяга гантели в наклоне одной рукой



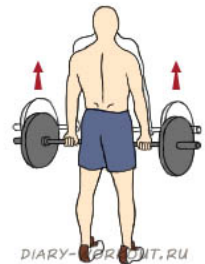
DIARY-WORKOUT.RU

2. Становая тяга со штангой



DIARY-WORKOUT.RU

3. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

4. Шраги со штангой



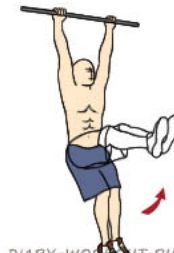
DIARY-WORKOUT.RU

5. Жим штанги лежа узким хватом



DIARY-WORKOUT.RU

6. Французский жим со штангой сидя



DIARY-WORKOUT.RU

7. Подъем ног в висе на турнике