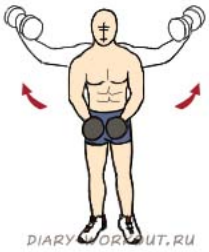
diary-workout.ru

Программа: Джо Вейдер. Плакаты 1,2,3

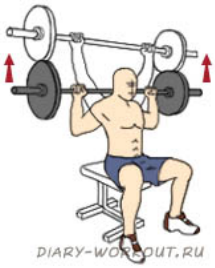
Плакат 1

1. Жим штанги лежа

2. Разведение рук с гантелями лёжа



3. Подъем гантелей в стороны стоя



4. Жим штанги из-за головы

5. Приседания со штангой на спине

6. Тяга штанги к животу

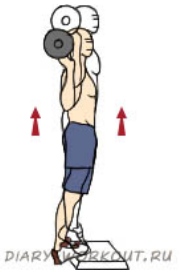
7. Сгибание рук со штангой стоя

8. Французский жим со штангой лёжа

9. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье

10. Подъем туловища

11. Подъем ног лёжа на наклонной скамье



12. Подъем на носки со штангой на спине

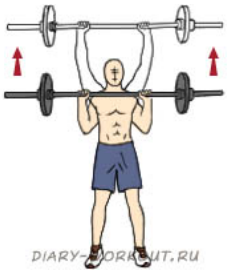
Программа: Джо Вейдер. Плакаты 1,2,3

Плакат 2

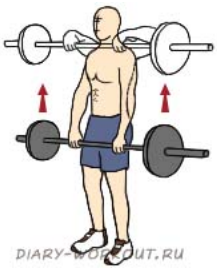
1. Подъем штанги на грудь

2. Тяга гантели в наклоне одной рукой

3. Пуловер со штангой лежа



4. Жим штанги с груди стоя



5. Тяга штанги к подбородку

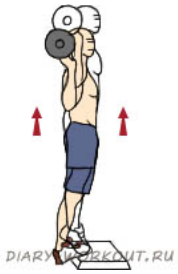
6. Подъем гантелей в стороны стоя в наклоне

7. Концентрированное сгибание руки

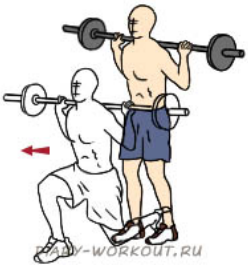
8. Разгибание руки с гантелью в наклоне

9. Сгибание рук в запястьях хватом снизу

10. Подъем туловища



11. Подъем на носки со штангой на спине



12. Выпады со штангой

diary-workout.ru

Программа: Джо Вейдер. Плакаты 1,2,3

Плакат 3

1. Приседания со штангой на спине

2. Выпрямление ног сидя на скамье

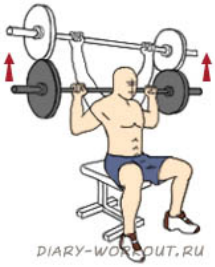
3. Сгибание ног лёжа на скамье

4. Становая тяга со штангой

5. Тяга штанги к животу

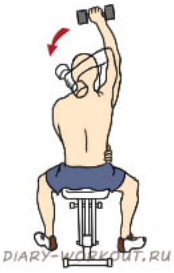
6. Жим штанги лежа в наклоне

7. Жим штанги лежа узким хватом



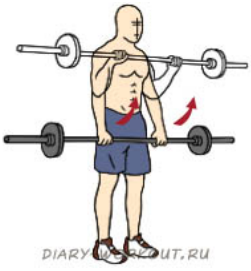
8. Жим штанги из-за головы

9. Фронтальный подъем штанги стоя



10. Французский жим с гантелью сидя

11. Сгибание рук с гантелями сидя



12. Обратное сгибание рук со штангой стоя

13. Подъем гантелей в стороны стоя в наклоне

14. Подъем туловища

15. Подъем ног лёжа на наклонной скамье