



Программа: Джо Вейдер. Плакаты 1,2,3

Плакат 1



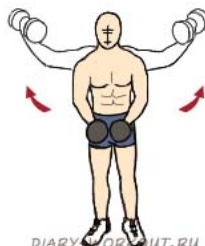
DIARY-WORKOUT.RU

1. Жим штанги лежа



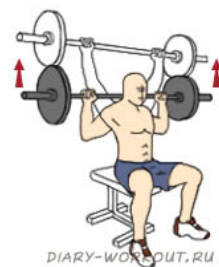
DIARY-WORKOUT.RU

2. Разведение рук с гантелями лёжа



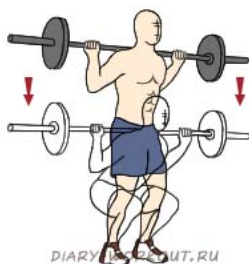
DIARY-WORKOUT.RU

3. Подъем гантелей в стороны стоя



DIARY-WORKOUT.RU

4. Жим штанги из-за головы



DIARY-WORKOUT.RU

5. Приседания со штангой на спине



DIARY-WORKOUT.RU

6. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

7. Сгибание рук со штангой стоя



DIARY-WORKOUT.RU

8. Французский жим со штангой лёжа



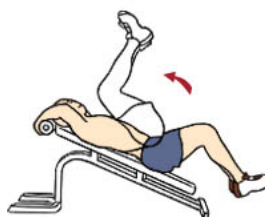
DIARY-WORKOUT.RU

9. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье



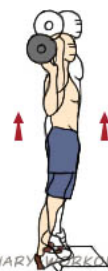
DIARY-WORKOUT.RU

10. Подъем туловища



DIARY-WORKOUT.RU

11. Подъем ног лёжа на наклонной скамье



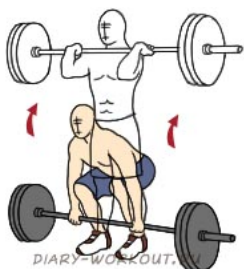
DIARY-WORKOUT.RU

12. Подъем на носки со штангой на спине



Программа: Джо Вейдер. Плакаты 1,2,3

Плакат 2



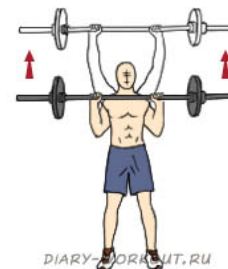
1. Подъем штанги на грудь



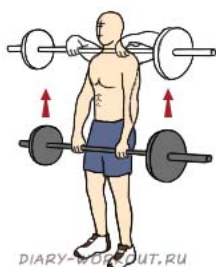
2. Тяга гантели в наклоне одной рукой



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



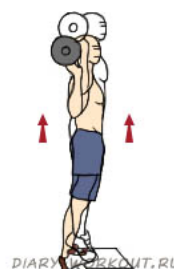
8. Разгибание руки с гантелью в наклоне



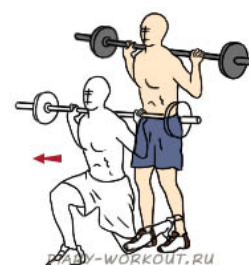
9. Сгибание рук в запястьях хватом снизу



10. Подъем туловища



11. Подъем на носки со штангой на спине



12. Выпады со штангой



Программа: Джо Вейдер. Плакаты 1,2,3

Плакат 3



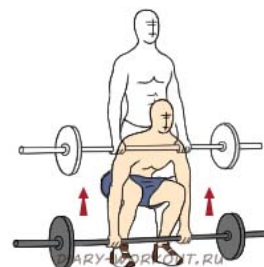
1. Приседания со штангой на спине



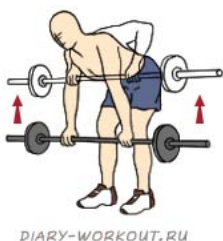
2. Выпрямление ног сидя на скамье



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



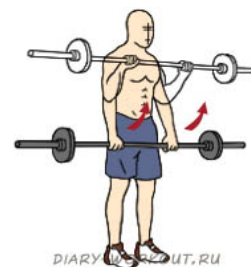
9. Фронтальный подъем штанги стоя



10. Французский жим с гантелью сидя



11. Сгибание рук с гантелями сидя



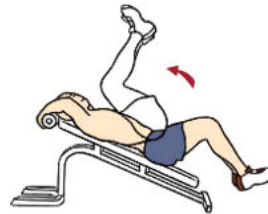
12. Обратное сгибание рук со штангой стоя



DIARY-WORKOUT.RU



DIARY-WORKOUT.RU



DIARY-WORKOUT.RU

13. Подъем гантелей
в стороны стоя в
наклоне

14. Подъем туловища

15. Подъем ног лёжа
на наклонной скамье