



Программа: Сплит 3. Антагонисты

Грудь / Спина



DIARY-WORKOUT.RU

1. Жим штанги лежа



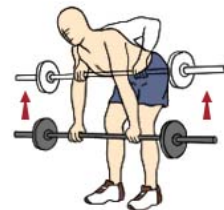
DIARY-WORKOUT.RU

2. Подтягивания на перекладине



DIARY-WORKOUT.RU

3. Жим штанги лежа в наклоне



DIARY-WORKOUT.RU

4. Тяга штанги к животу



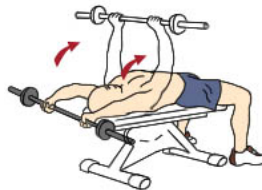
DIARY-WORKOUT.RU

5. Разведение рук с гантелями лёжа



DIARY-WORKOUT.RU

6. Тяга гантели в наклоне одной рукой



DIARY-WORKOUT.RU

7. Пуловер со штангой лежа

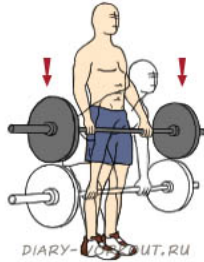


Программа: Сплит 3. Антагонисты

Ноги



1. Приседания со штангой на спине



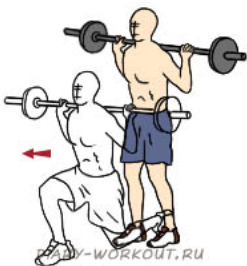
2. Тяга на прямых ногах



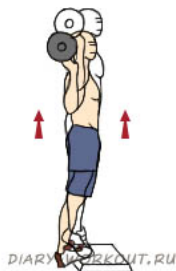
3. Сгибание ног лёжа на скамье



4. Выпрямление ног сидя на скамье



5. Выпады со штангой



6. Подъем на носки со штангой на спине

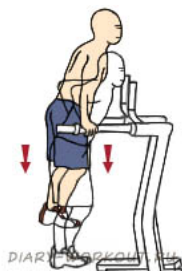


Программа: Сплит 3. Антагонисты

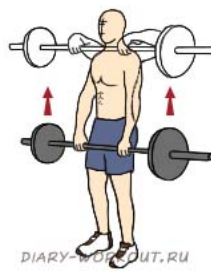
Руки / Дельты



1. Сгибание рук со штангой стоя



2. Отжимания на брусьях



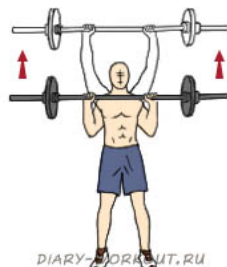
3. Тяга штанги к подбородку



4. Сгибание рук с гантелями сидя



5. Французский жим со штангой лёжа



6. Жим штанги с груди стоя