

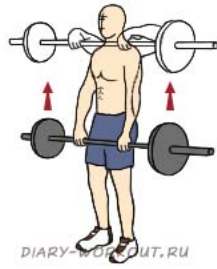


## Программа: Доктор Любер. Первый год занятий

### Осень



1. Подъем штанги на грудь



2. Тяга штанги к подбородку



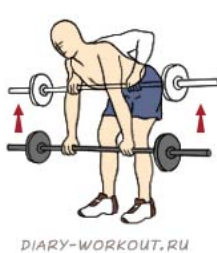
3. Сгибание рук со штангой стоя



4. Приседания со штангой на спине



5. Жим штанги лежа



6. Тяга штанги к животу

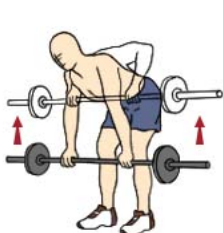


7. Подъем ног в висе на турнике



Программа: Доктор Любер. Первый год занятий

## Зима (День А)



DIARY-WORKOUT.RU

1. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

2. Жим штанги сидя



DIARY-WORKOUT.RU

3. Приседания со штангой на спине



DIARY-WORKOUT.RU

4. Жим штанги лежа



DIARY-WORKOUT.RU

5. Разведение рук с гантелями лёжа



DIARY-WORKOUT.RU

6. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье



DIARY-WORKOUT.RU

7. Подъем ног в висе на турнике



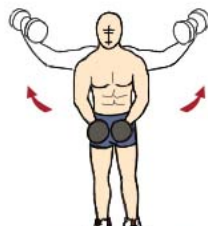
Программа: Доктор Любер. Первый год занятий

## Зима (День Б)



DIARY-WORKOUT.RU

1. Жим штанги лежа



DIARY-WORKOUT.RU

2. Подъем гантелей в стороны стоя



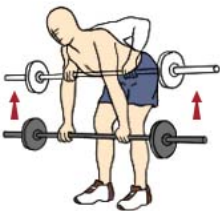
DIARY-WORKOUT.RU

3. Сгибание рук с гантелями сидя



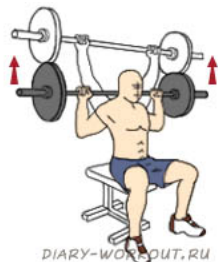
DIARY-WORKOUT.RU

4. Приседания со штангой на спине



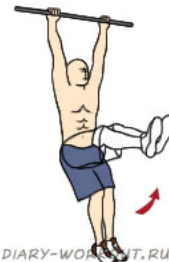
DIARY-WORKOUT.RU

5. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

6. Жим штанги из-за головы



DIARY-WORKOUT.RU

7. Подъем ног в висе на турнике



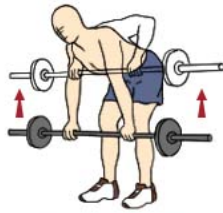
Программа: Доктор Любер. Первый год занятий

## Весна (День А)



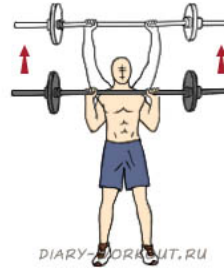
DIARY-WORKOUT.RU

1. Жим штанги лежа



DIARY-WORKOUT.RU

2. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

3. Жим штанги с груди стоя



DIARY-WORKOUT.RU

4. Сгибание рук с гантелями сидя



DIARY-WORKOUT.RU

5. Приседания со штангой на спине



Программа: Доктор Любер. Первый год занятий

## Весна (День Б)



1. Жим штанги лежа в наклоне



2. Тяга штанги к животу



3. Жим штанги из-за головы



4. Сгибание рук со штангой стоя

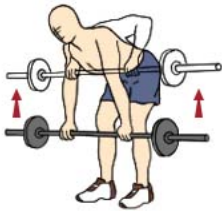


5. Приседания со штангой на спине



## Программа: Доктор Любер. Первый год занятий

### Лето



DIARY-WORKOUT.RU

1. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

2. Жим штанги лежа в наклоне



DIARY-WORKOUT.RU

3. Отжимания на брусьях



DIARY-WORKOUT.RU

4. Приседания со штангой на спине



DIARY-WORKOUT.RU

5. Сгибание рук с гантелями сидя



DIARY-WORKOUT.RU

6. Подъем ног в висе на турнике