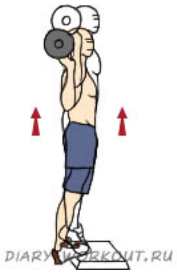
Программа: Сплит 2. Верх-низ

Ноги / Пресс

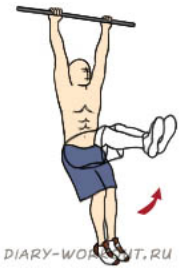
1. Приседания со штангой на спине

2. Выпады с гантелями



3. Подъем на носки со штангой на спине

4. Подъем туловища



5. Подъем ног в висе на турнике

diary-workout.ru

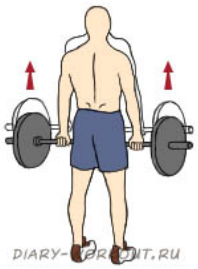
Программа: Сплит 2. Верх-низ

Грудь / Спина / Плечи

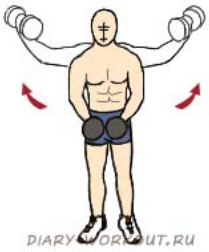
1. Жим штанги лежа

2. Разведение рук с гантелями лёжа

3. Тяга штанги к животу



4. Шраги со штангой



5. Подъем гантелей в стороны стоя