



Программа: Сплит 2. Верх-низ

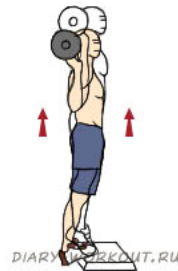
Ноги, пресс



1. Приседания со штангой на спине



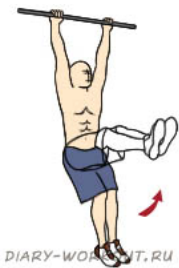
2. Выпады с гантелями



3. Подъем на носки со штангой на спине



4. Подъем туловища



5. Подъем ног в висе на турнике



Программа: Сплит 2. Верх-низ

Грудь, спина, плечи



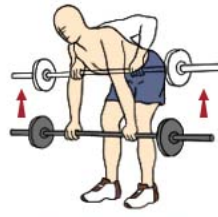
DIARY-WORKOUT.RU

1. Жим штанги лежа



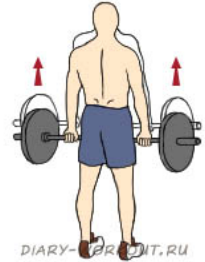
DIARY-WORKOUT.RU

2. Разведение рук с гантелями лёжа



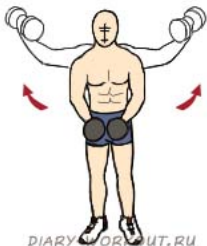
DIARY-WORKOUT.RU

3. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

4. Шраги со штангой



DIARY-WORKOUT.RU

5. Подъем гантелей в стороны стоя