

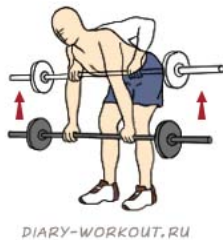


Программа: Майк Ментцер. Для начинающих

1 Общее развитие



1. Приседания со штангой на спине



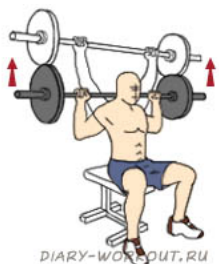
2. Тяга штанги к животу



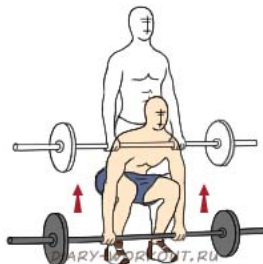
3. Жим штанги лежа



4. Шраги со штангой



5. Жим штанги из-за головы



6. Становая тяга со штангой



7. Сгибание рук со штангой стоя



8. Французский жим со штангой сидя



9. Подъем туловища



Программа: Майк Ментцер. Для начинающих

2-1 Ноги / Грудь / Трицепсы



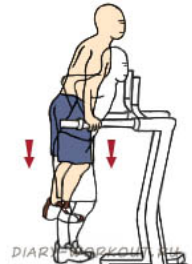
1. Приседания со штангой на спине



2. Разведение рук с гантелями лёжа



3. Жим штанги лежа в наклоне



4. Отжимания на брусьях



5. Разгибание руки с гантелью в наклоне



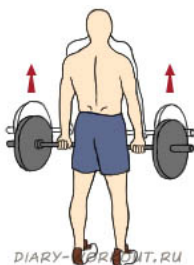
Программа: Майк Ментцер. Для начинающих

2-2 Спина / Дельты / Бицепсы



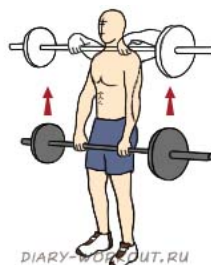
DIARY-WORKOUT.RU

1. Тяга гантели в наклоне одной рукой



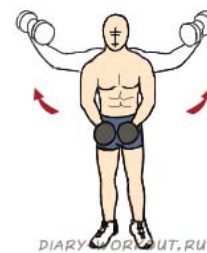
DIARY-WORKOUT.RU

2. Шраги со штангой



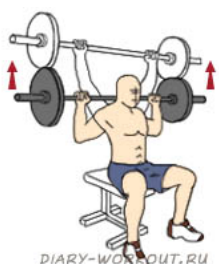
DIARY-WORKOUT.RU

3. Тяга штанги к подбородку



DIARY-WORKOUT.RU

4. Подъем гантелей в стороны стоя



DIARY-WORKOUT.RU

5. Жим штанги из-за головы



DIARY-WORKOUT.RU

6. Подъем гантелей в стороны стоя в наклоне



DIARY-WORKOUT.RU

7. Сгибание рук со штангой стоя



DIARY-WORKOUT.RU

8. Концентрированное сгибание руки