Тренировка в домашних условиях. 20.04-24.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Шилов В.В.

Время проведения: 13:00-14:00

Разминка 5 минут.

План тренировки:

1. Жим гантелей сидя 3\*15р.
2. Разведение гантелей в сторону сидя 3\*15р.
3. Отжимания с касанием рукой плеча 3\*15р.
4. Румынская тяга 3\*15
5. Тяга к поясу одной рукой 3\*15р.
6. Выпрямление рук в планке

Ссылка на ресурс: https://www.youtube.com/watch?v=XxperKrisGE