Тренировка в домашних условиях. 04.05-08.05.2020г.

Тренер-преподаватель: Шилов В.В.

Время проведения: 13:00-14:00

Разминка 5 минут.

План тренировки:

1. Присед + жим наверх на плечи 3\*15р.
2. Выпады на каждую ногу 3\*15р.
3. Отжимания на трицепс 3\*15р
4. Французский жим 3\*15р.
5. Подъём через сторону + бицепс 3\*15р.
6. Скручивания лёжа с поворотами 3\*25р.

Ссылка на ресурс: https://vk.com/club134862906