Тренировка в домашних условиях. 11.05-15.05.2020г.

Тренер-преподаватель: Шилов В.В.

Время проведения: 16:00-17:00

Разминка 5 минут.

План тренировки:

1. Жим гантелей лёжа 4\*12р.
2. Разводка гантелей лёжа 3\*15р.
3. Разведение гантелей сидя 3\*15р.
4. Подъём гантелей сидя перед собой 3\*15р.
5. Бицепс с гантелями стоя попеременно 4\*15р.
6. Альпинист 3\*25р.
7. Выпрямление рук в планке 3\*30сек.

Ссылка на ресурс: https://www.youtube.com/watch?v=\_Ks2Z-ogD4A