Тренировка в домашних условиях. 13.04-17.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Шилов В.В.

Время проведения: 13:00-14:00

Разминка 5 минут.

План тренировки:

1. Жим гантелей 3\*12р.
2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3\*15р.
3. Приседания с отягощениями 3\*12р.
4. Болгарские выпады 3\*15р.
5. Жим из-за головы 3\*15р.
6. Подъём на бицепс стоя 3\*12р.
7. Пресс 3\*15р.

Ссылка на ресурс: https://www.youtube.com/watch?v=QUQuBvVUNN4