

1-й день

Автор: [@rednarok](#)

Сайт: [> Rednarok BT <](#)



✓ Жим стоя на верхнюю часть грудных;



✓ Кроссовер с положения сидя;



✓ Тяга к поясу;



✓ Протяжка;



✓ Шраги;



✓ Подъемы рук перед собой;



✓ Скручивания лежа;



✓ Приседания;



✓ Выпады с упором ноги на скамью;



✓ Концентрированная тяга на бицепс;



✓ Разгибания рук стоя;





2-й день

✓ Горизонтальная тяга;



✓ Жим стоя перед собой;



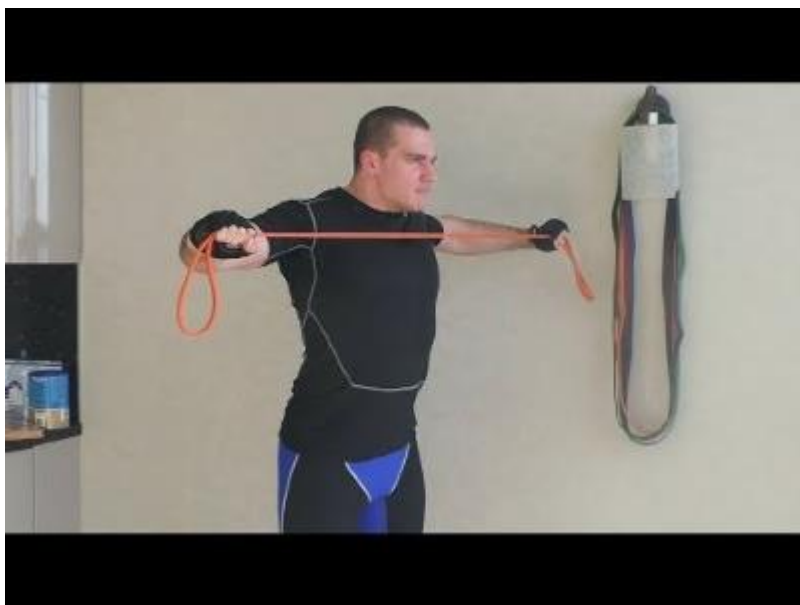
✓ Жим узким хватом в положении лежа;



✓ Отведение рук в стороны;



✓ Отведение рук назад;



✓ Скручивания лежа;



✓ Приседания;



✓ Подъем ног стоя поочередно на бицепс бедра;



✓ Жим икроножными;



✓ Подъем на бицепс в положении сидя;



✓ Французский жим лежа;



3-й день



✓ Отжимания от пола;



✓ Нижний кроссовер стоя;



✓ Жим лежа на нижнюю часть грудных;



✓ Тяга к поясу одной рукой;



✓ Армейский жим стоя;



✓ Гуд морнинг;



✓ Скручивания лежа;



✓ Приседания;



✓ Разгибания ног сидя поочередно;



✓ Мертвая тяга;



✓ Молоты стоя;



✓ Разгибание рук поочередно в наклоне;



>Наши сайм Rednarok BT<

>Instagram<

Доступны индивидуальные консультации по построению тела мечты (питание/тренировки/фармакология), пишите Telegram: [@rednarok](https://www.instagram.com/rednarok)