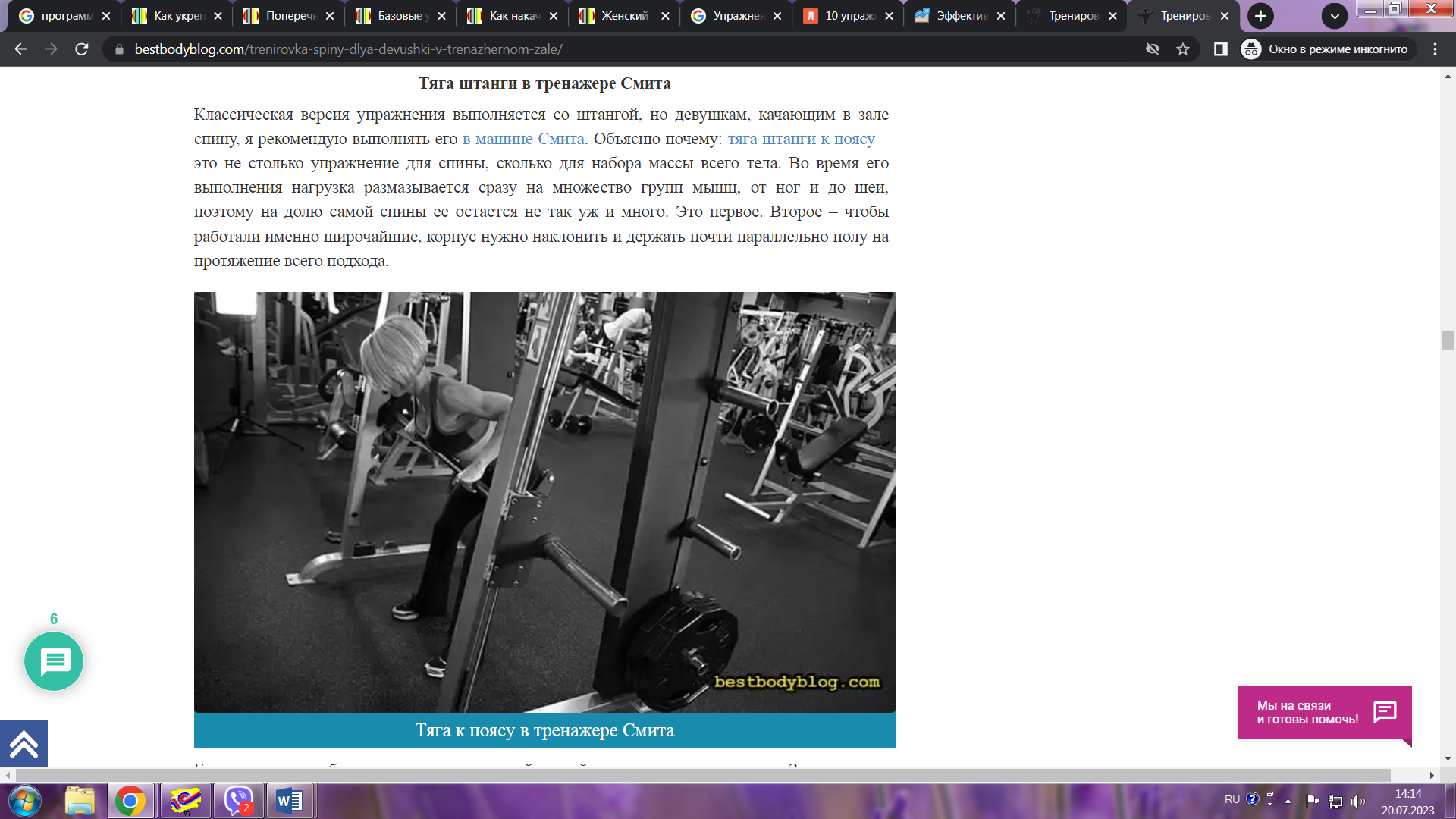
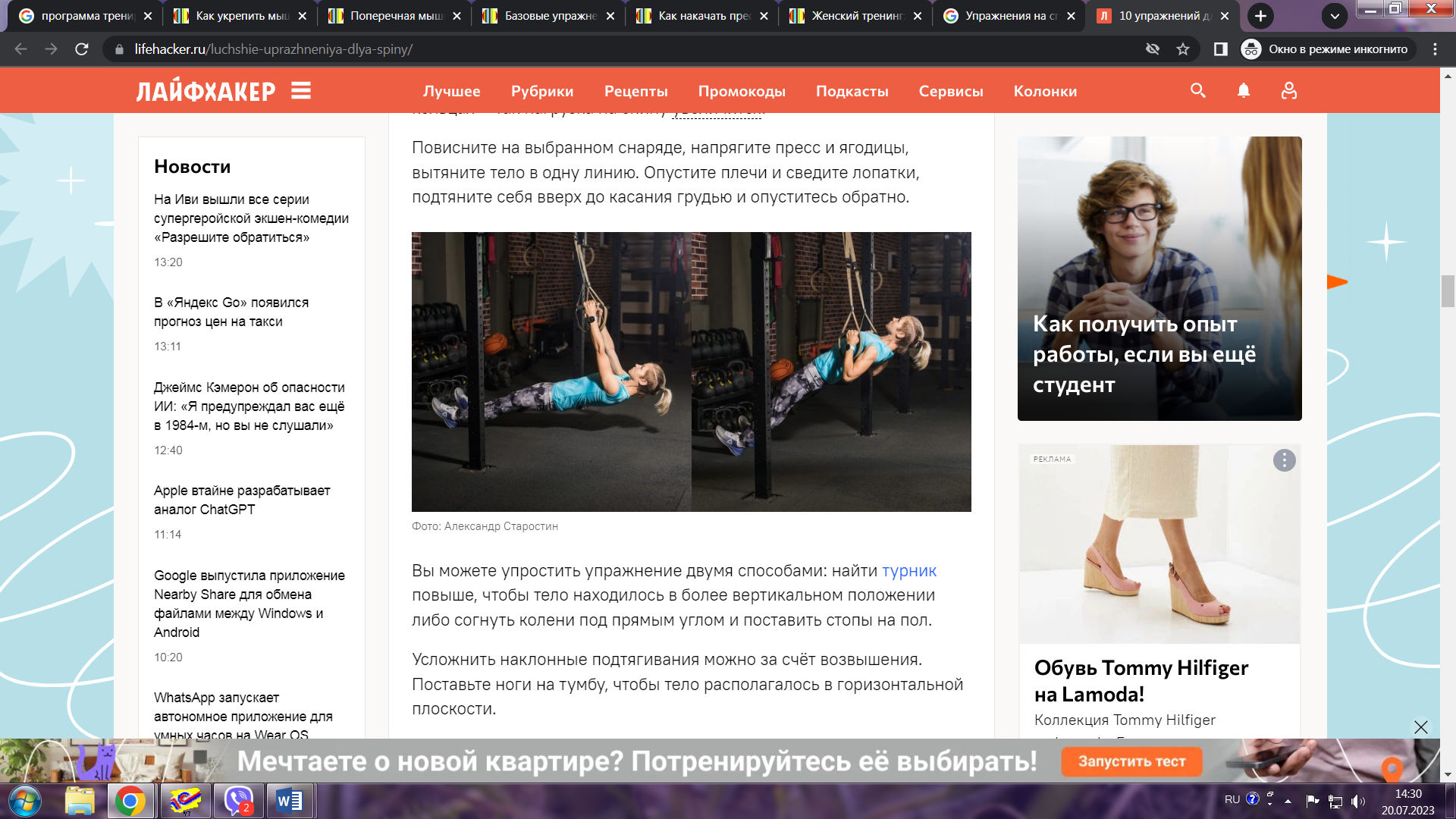
**Спина и плечи (+пресс?)**

1)4\*8 (только гриф?)



2) 4\*8-12



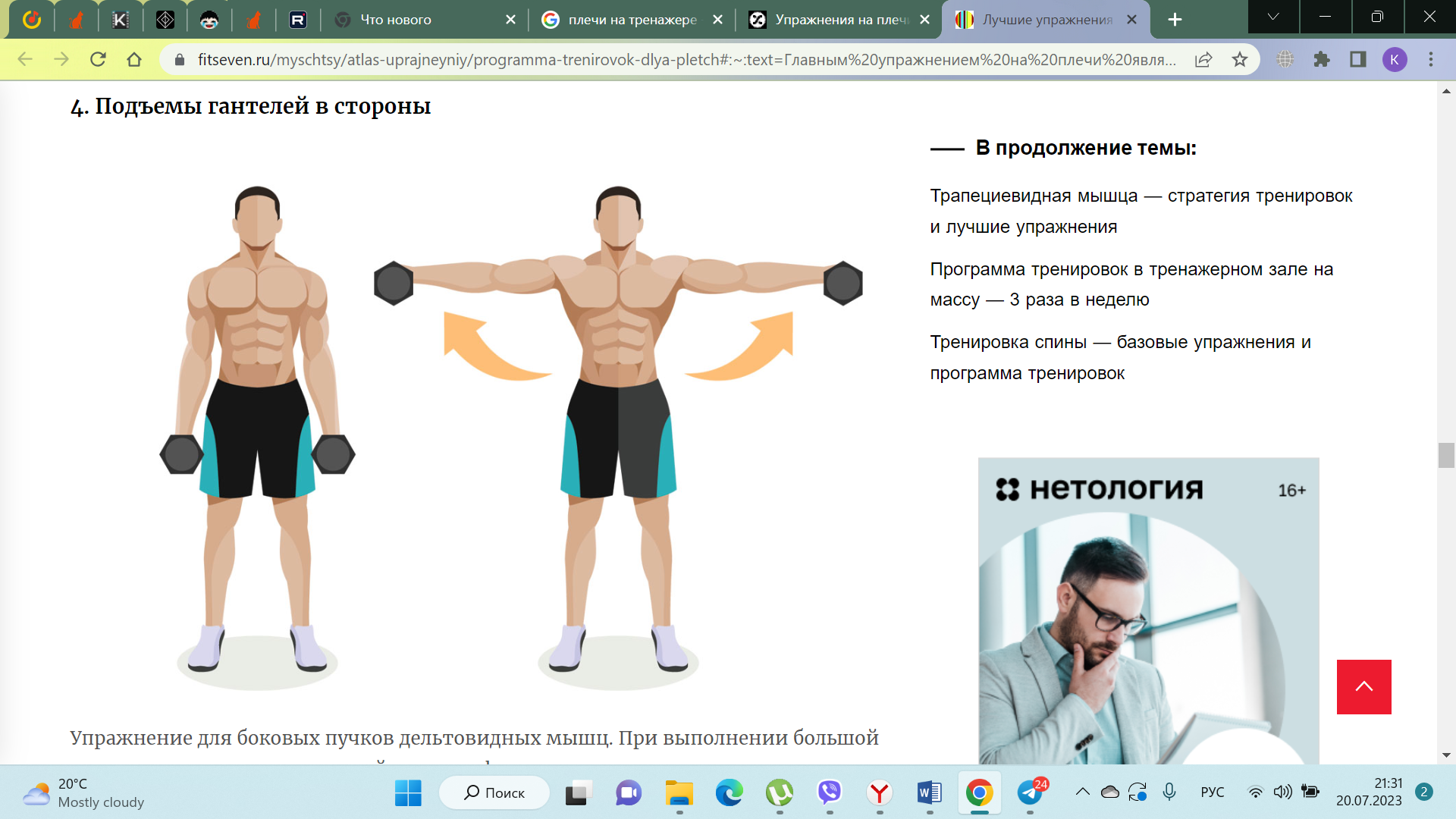
3) тяга верхнего блока к ключицам 27 кг? 4\*8

4) подтягивания 4\*8

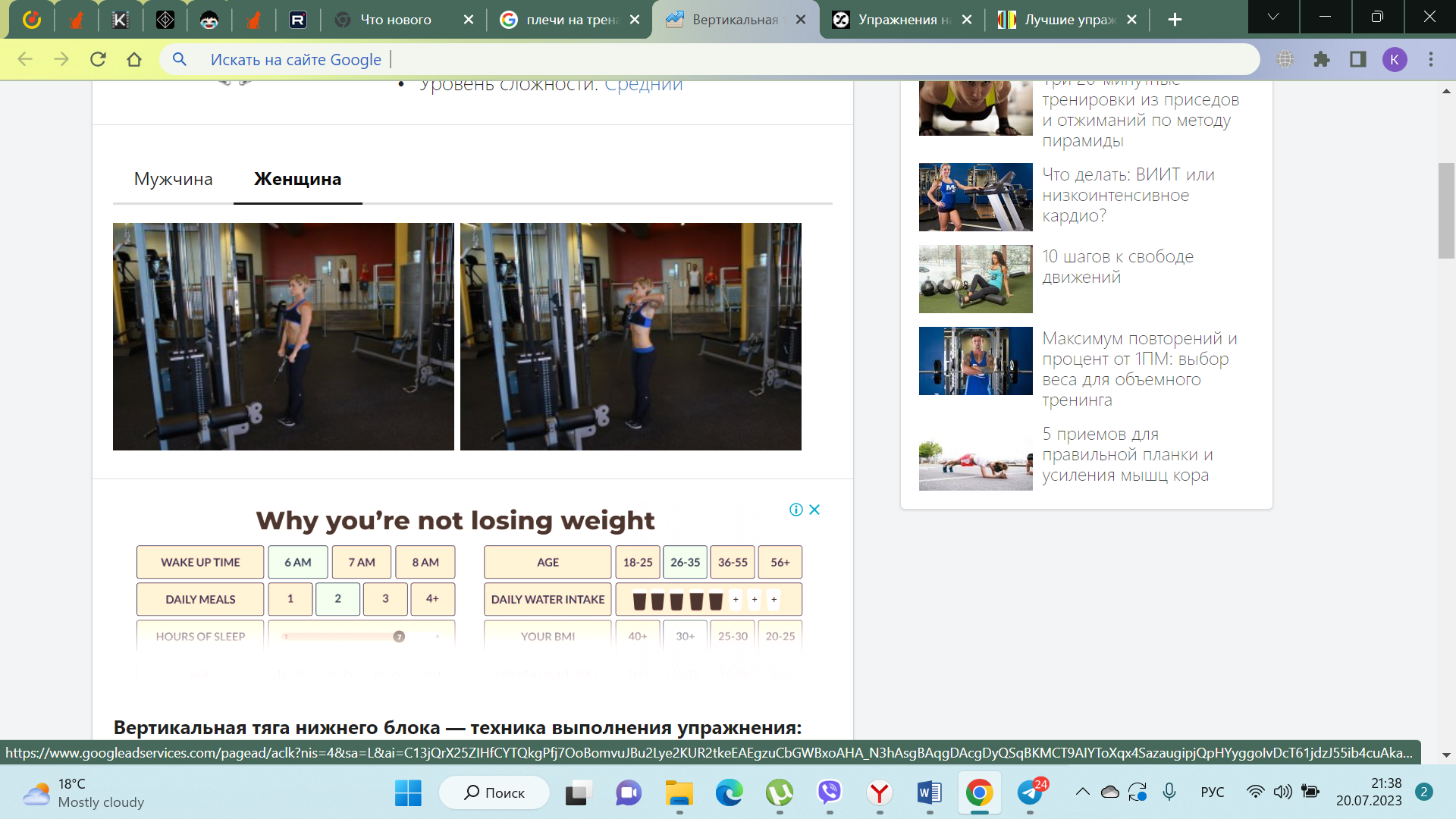
5) на каждую руку 3\*8



6) 4\*8



7) Вертикальная тяга нижнего блока 4\*8 (23 или 27)



8) пресс велосипед 100

9) Боковые скручивания с блином 100

Если не осталось времени, то на пресс не делать