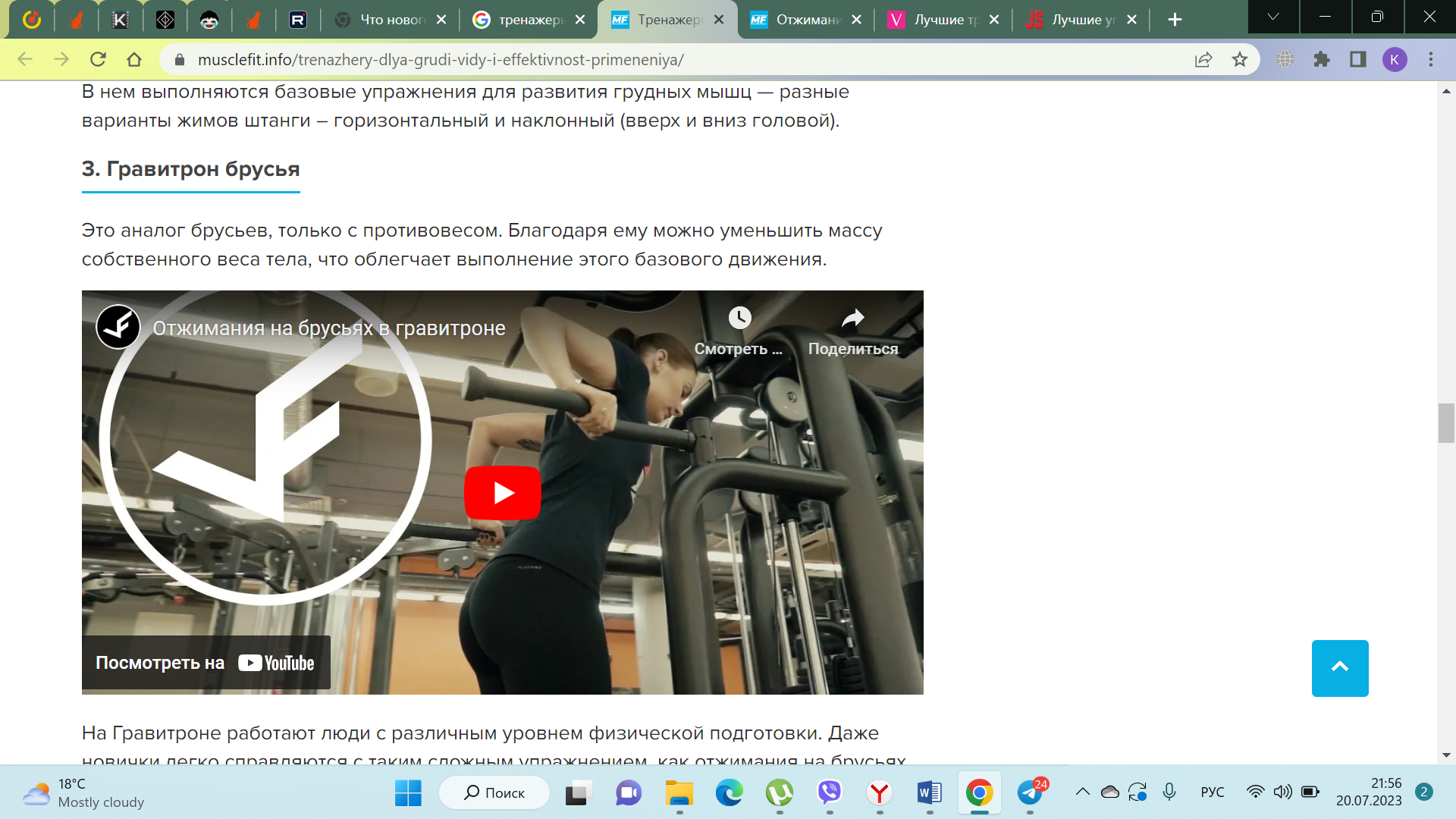
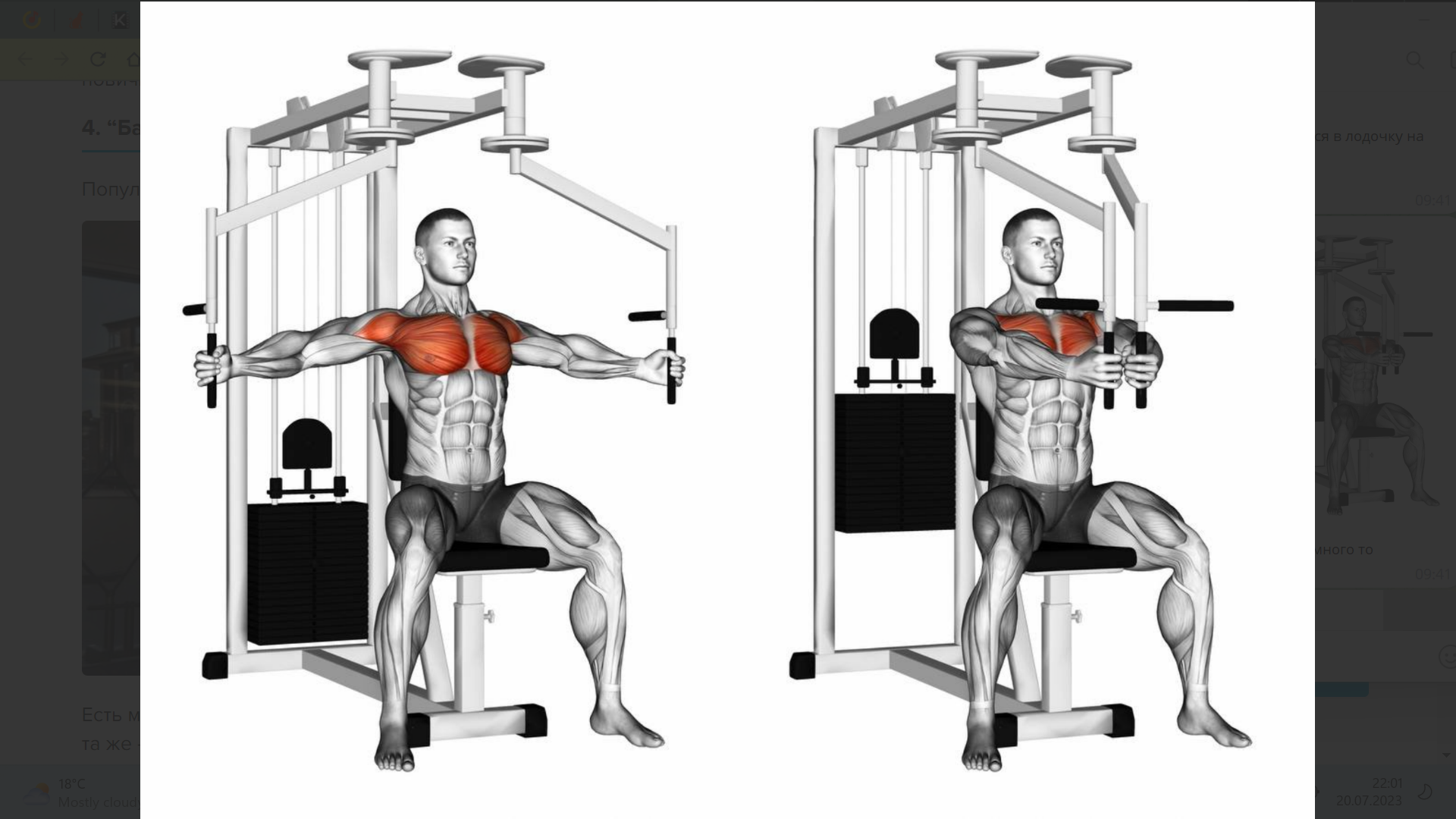
**Грудь + бицепс и трицепс**

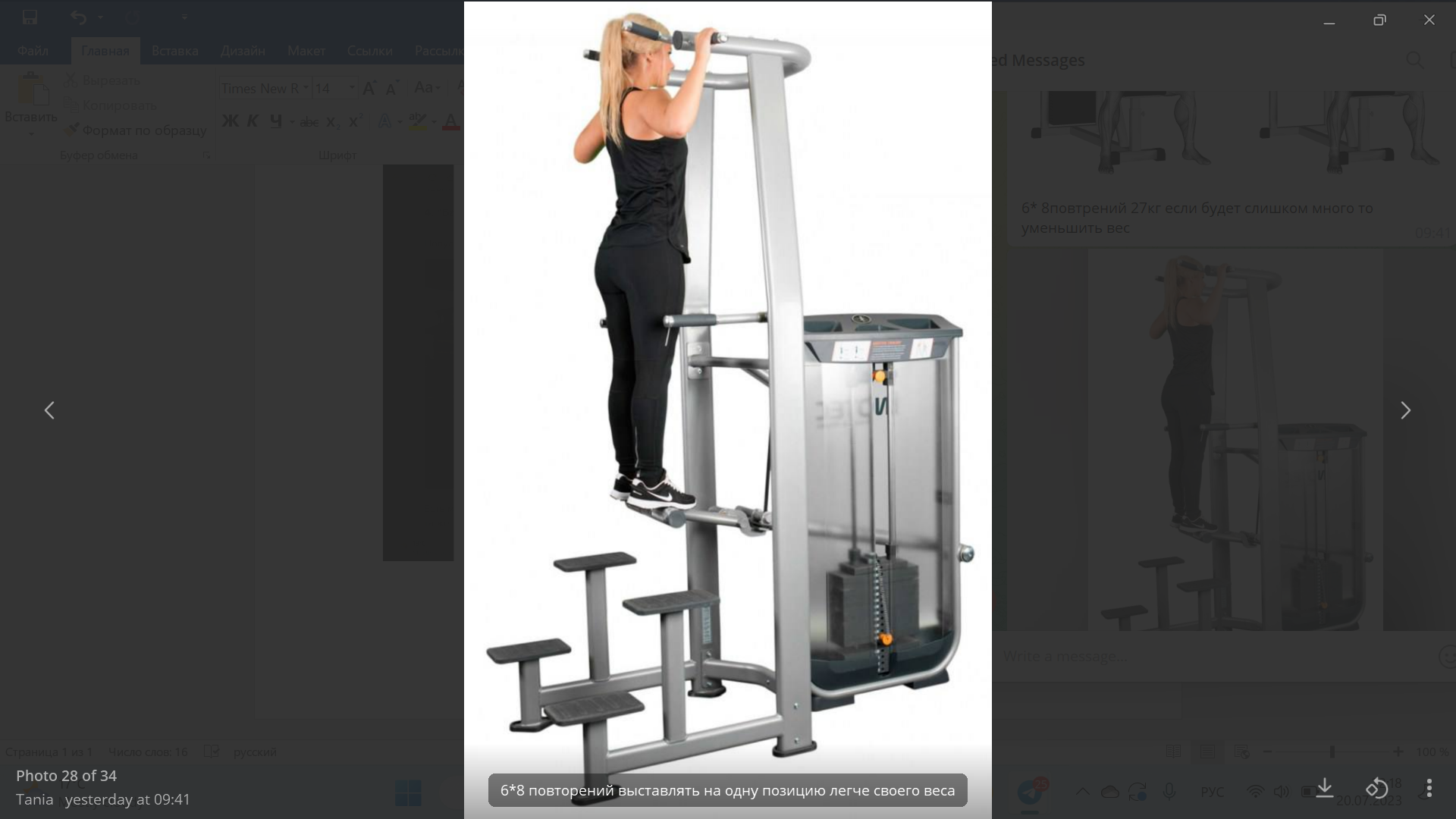
1. Отжимания на брусьях с противовесом 4\*8



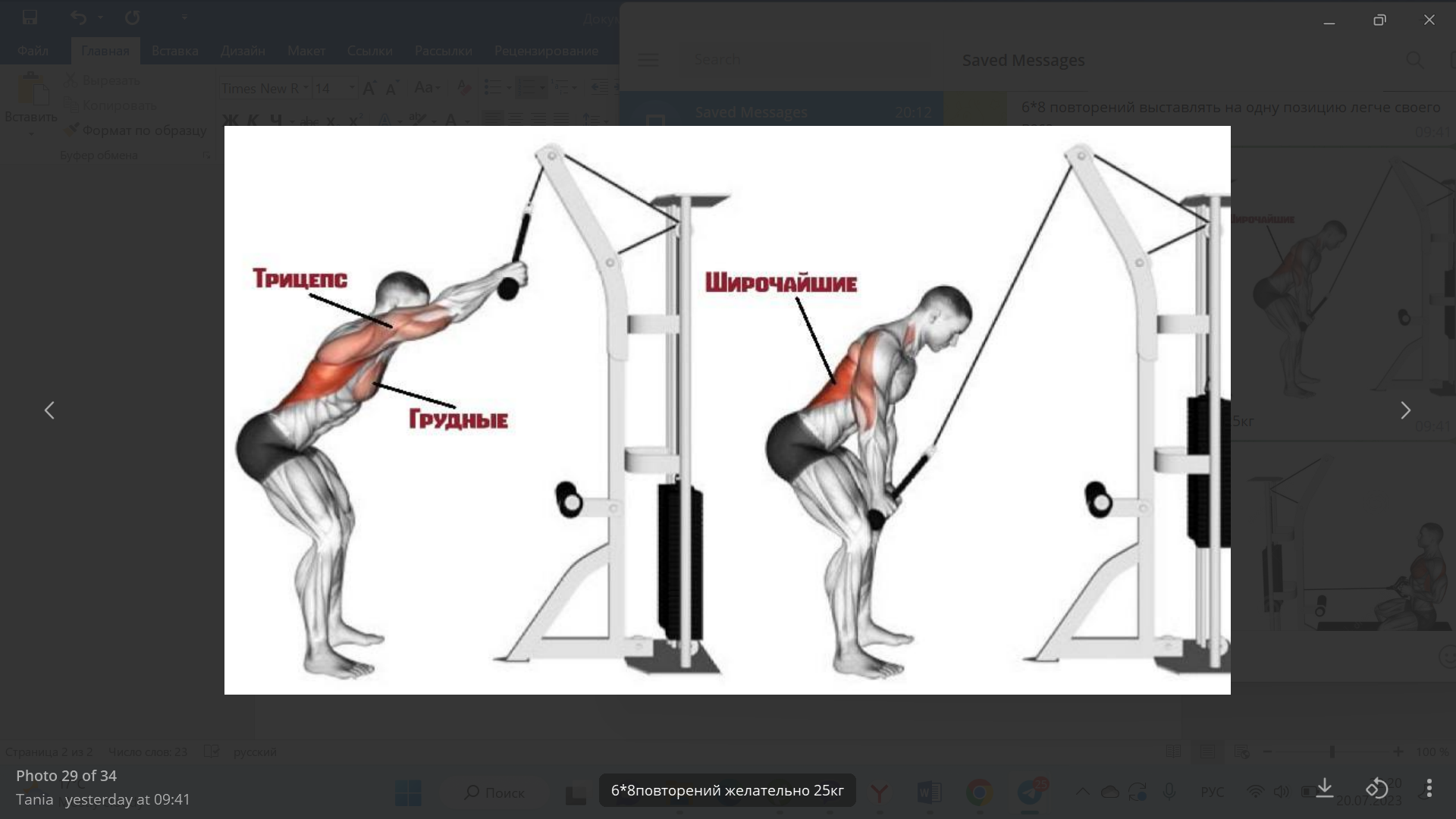
1. 23-27 кг 4\*8



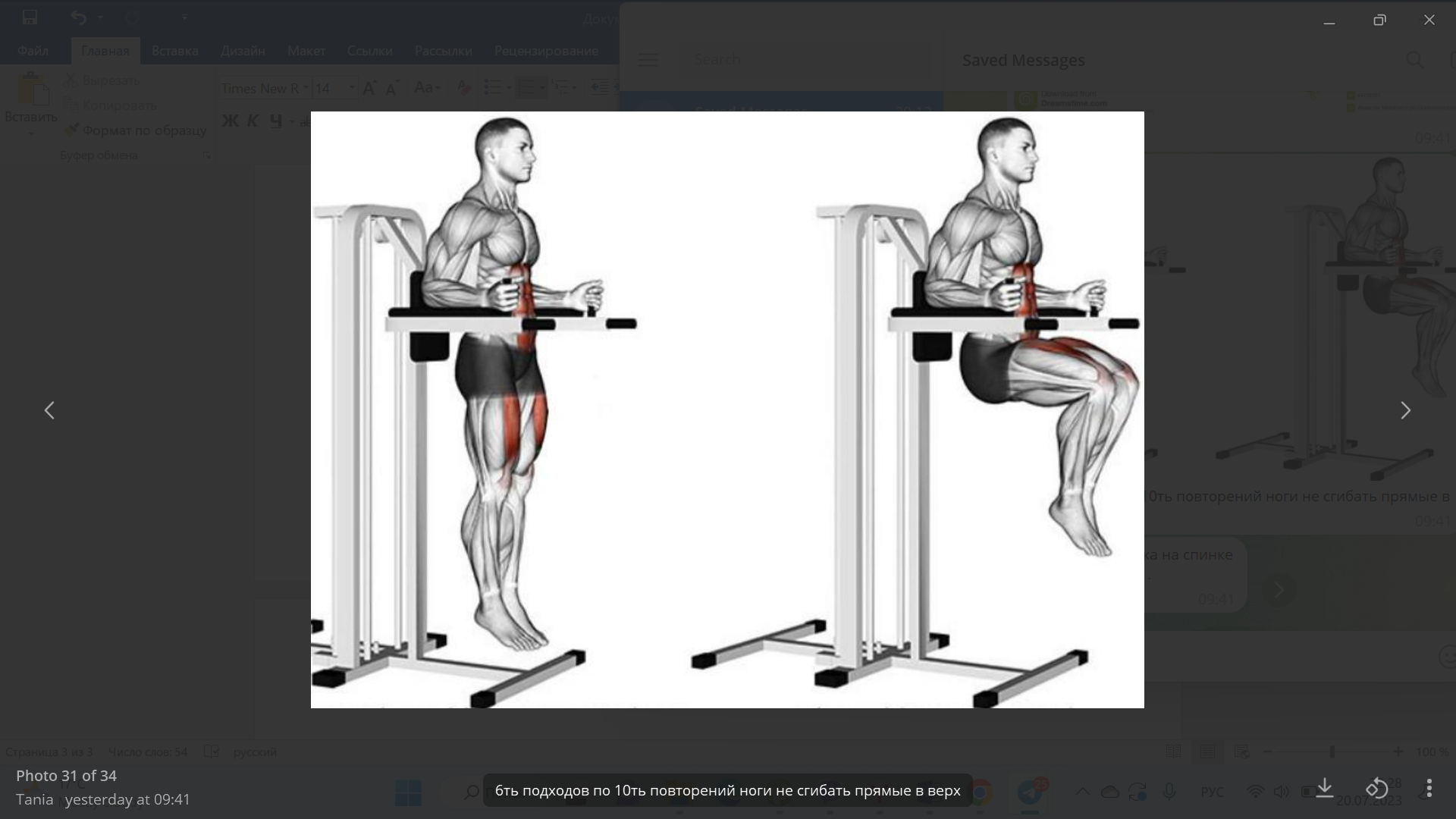
1. 4\*8



1. Отжимания с колен 4\*8 и/или 4\*8 23-27кг



1. Сгибание бицепс на тренажере (14 кг 4\*8)
2. Обратные отжимания от скамьи с прямыми ногами (4\*8)
3. Французский жим (4\*8)
4. Большая планка 1 мин \* 4
5. 6\*10 с прямыми ногами



1. Скручивания на фитболе 250 (если хватит сил и времени)