**Спина**

**1. Подтягивания – 4 х 12(или по 10)**

**2. Тяга вертикального блока 4х12** [**https://youtube.com/shorts/ViA3Ws4Ezak?si=g9DtCOHvELxJ3opL**](https://youtube.com/shorts/ViA3Ws4Ezak?si=g9DtCOHvELxJ3opL)

**3. Тяга горизонтального блока 4х12**

[**https://youtube.com/shorts/dTaY\_uLKfFQ?si=2GTF2GxP7U2WyGCk**](https://youtube.com/shorts/dTaY_uLKfFQ?si=2GTF2GxP7U2WyGCk)

**Плечи**

**1. Жим гантелей сидя 4 х 10**

[**https://youtube.com/shorts/bEReWNGE5Dg?si=JFOWjnmIY090zVXZ**](https://youtube.com/shorts/bEReWNGE5Dg?si=JFOWjnmIY090zVXZ)

**2. Отведение рук в стороны 4 х 12**

[**https://youtube.com/shorts/vA4ic4fLG7U?si=R6VxHEp2NcNK7p2i**](https://youtube.com/shorts/vA4ic4fLG7U?si=R6VxHEp2NcNK7p2i)

**3. Протяжка в смите на заднюю дельту 4 х 12**

[**https://youtu.be/SMeW1kY8OZc?si=-AEMlE9zMVZNiL0V**](https://youtu.be/SMeW1kY8OZc?si=-AEMlE9zMVZNiL0V)

Отдыхать между подходами минимум 2 минуты

Прикреплю ссылку на технику исполнение