

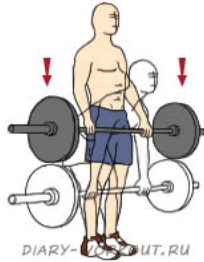


## Программа: Сплит 4. Четырёхдневный сплит

### Ноги



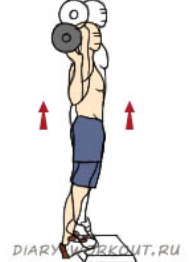
1. Приседания со штангой на спине



2. Тяга на прямых ногах



3. Выпады с гантелями



4. Подъем на носки со штангой на спине



## Программа: Сплит 4. Четырёхдневный сплит

### Грудь / Трицепс



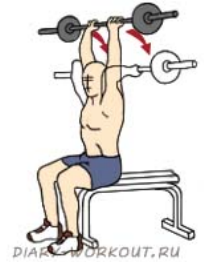
1. Жим штанги лежа



2. Разведение рук с гантелями лёжа



3. Отжимания на брусках

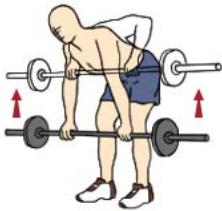


4. Французский жим со штангой сидя



## Программа: Сплит 4. Четырёхдневный сплит

### Спина / Бицепс



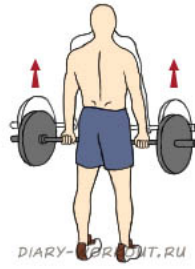
DIARY-WORKOUT.RU

1. Тяга штанги к животу



DIARY-WORKOUT.RU

2. Наклон вперед со штангой на плечах



DIARY-WORKOUT.RU

3. Шраги со штангой



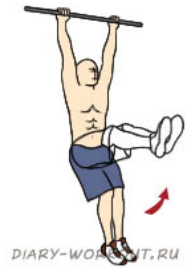
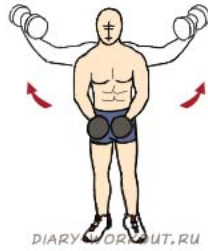
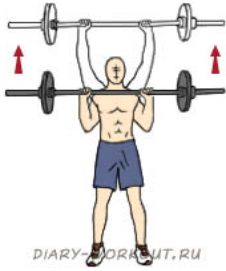
DIARY-WORKOUT.RU

4. Сгибание рук со штангой стоя



## Программа: Сплит 4. Четырёхдневный сплит

### Плечи / Пресс



1. Жим штанги с груди стоя
2. Подъем гантелей в стороны стоя
3. Подъем туловища
4. Подъем ног в висе на турнике