

Bo tro cau long Gym

07 February 2025 18:47

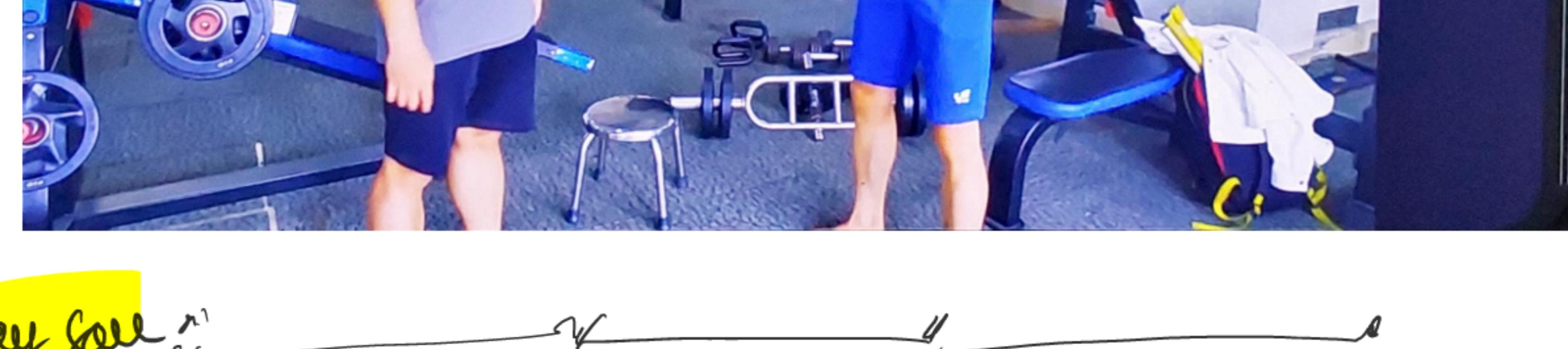
B1² TẬP GYM CẤU LÔNG

- 1 tuần: 2-3 ngày
- Cố gắng: động tác nhanh / 15-20 cái / 4-5 hiệp / nghỉ 30 giây hiệp



ngủ tay
úp tay

- Bắp tay - nhanh igot nhanh / 15-20 / 4-5 / 30

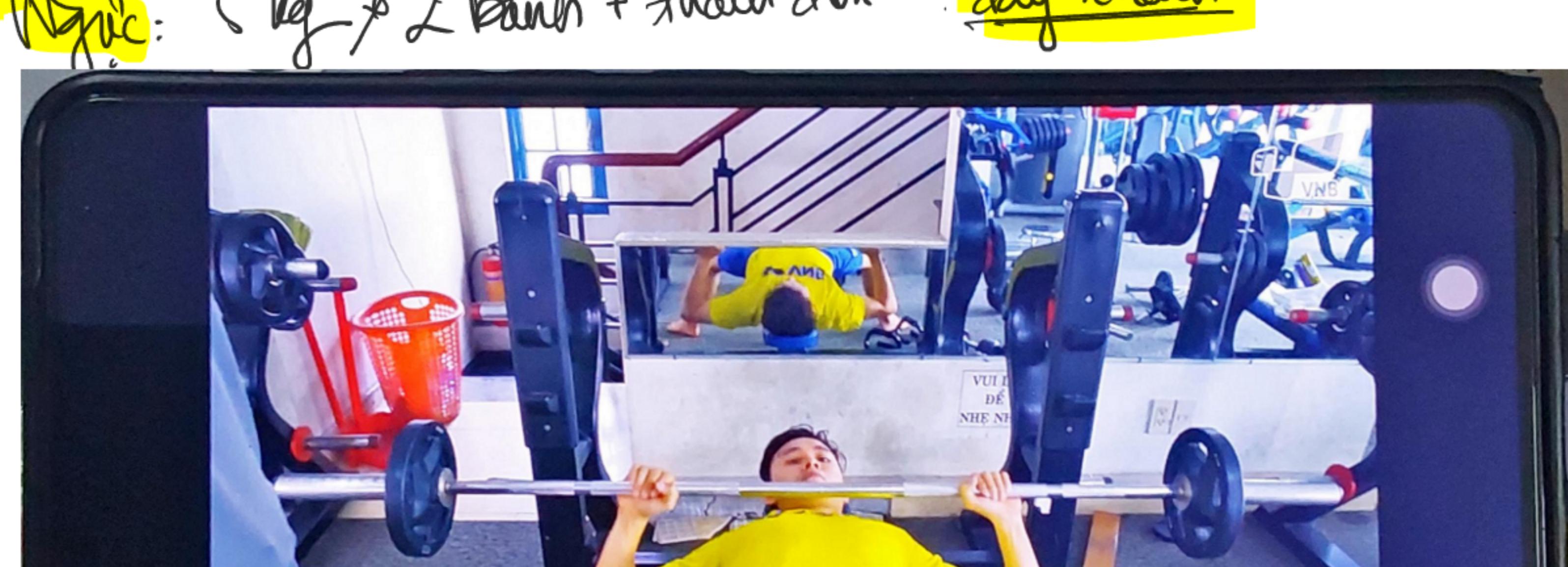


ngủ tay
úp tay

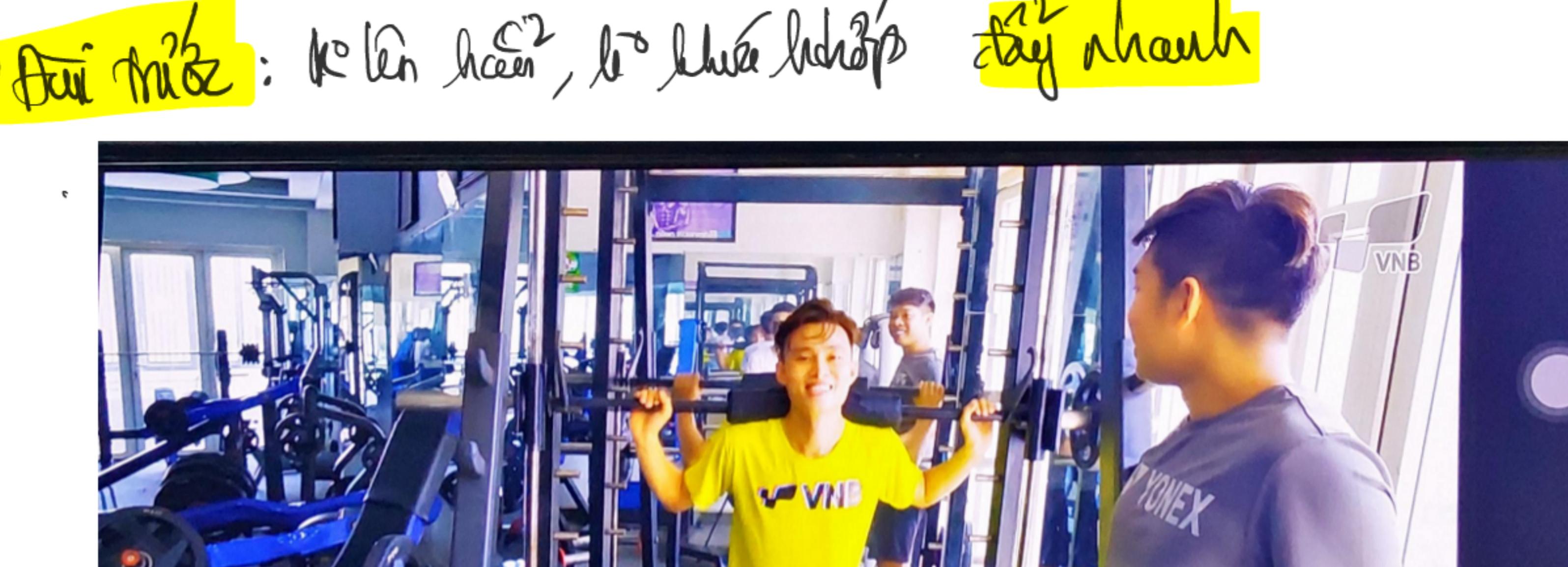
Bắp tay sau



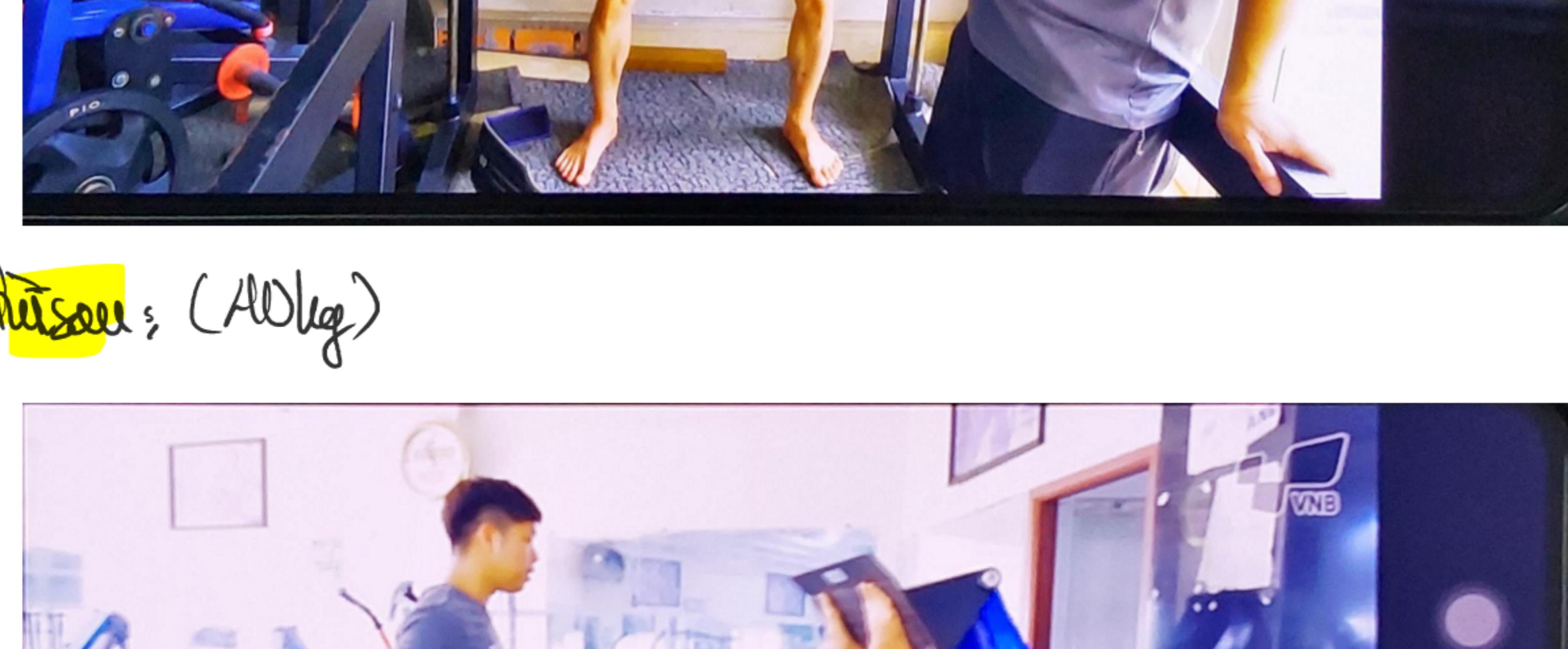
- Cố gắng: "đẩy nhanh"



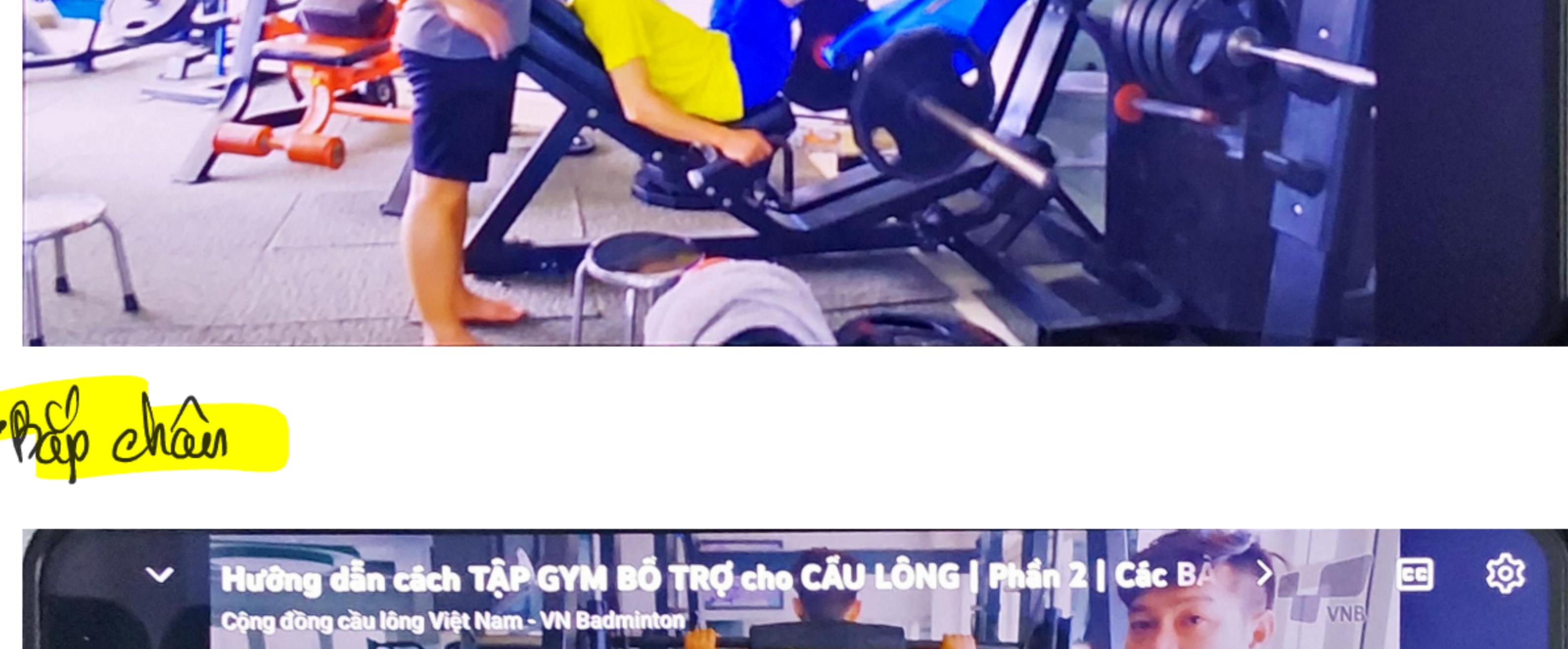
- Trọng: 5kg / 2 bánh + thanh đơn : đẩy nhanh



- Đầu mút: Kèm hít, bò khép lách / đẩy nhanh



- Đầu sau: (10kg)



- Phép châm



nhún chun, lên xuống

- Cố gắng + cố gắng = Quá trọng