Программа тренировок «Паладин»

Romkaq

1)Отжимания от пола широким хватом 20,20,30

2)Отжимания узким хватом 20,20

3)Отжимания ,нагрузка на плечи , узким хватом 10,10

4)Пресс 20,20,20

5)Гиперэкстензия 15

6)Гантельки, упражнения на плечи 10,10,10

7)Гантели, упражнения на бицепс 20,20,20

8)Гантели, упражнения на трицепс 20,20,20

9)Приседания 10,10,10

10)Скакалка 15 мин