

Программа тренировки в тренажерном зале для мужчин №23. Для поддержания формы

День 1

Жим штанги на скамье с наклоном * один разминочный подход	3x10-12					
Жим гантелей лежа	3x10-12					
Сведения рук в тренажере PecK-Deck	2x12-15					
Разведение гантелей стоя	3x10-12					
Жим гантелей сидя	3x10-12					
Подъем гантелей вперед	2x10					
Разгибание руки с гантелью из-за головы	3x12					
Трицепс на блоке вниз	2x15					
Подъемы на носки стоя (Голень стоя)	3-4x15-20					

День 2

Жим ногами * один разминочный подход	3x10					
Разгибания ног сидя	3x15					
Сгибание ног лежа	3x15					
Вертикальная тяга широким хватом	3x10-12					
Тяга гантели одной рукой в наклоне	3x10					
Горизонтальная тяга в блочном тренажере	2x15					
Подъемы гантелей на бицепс стоя * один разминочный подход	3x8-12					
Концентрированный бицепс	2x10-12					

<http://klepki.com/programma-trenirovki-v-trenadjernom-zale-dlja-mudjchin-23--dlja-podderdjanija-formy>