

Тренировка

Пн

Сегодня

Вт

09.04

Ср

10.04

Чт

11.04

Пт

12.04

Кардио

Грудь + руки

Бег

1 Жим штанги лежа

3 подхода по 8-12 повторений



2 Жим гантелей на наклонной скамье

3 подхода по 8-12 повторений



3 Приседания со штангой

3 подхода по 8-12 повторений

