

Упражнения	Сеты	Повт	Отдых
1. Узкий жим лежа	3-4	8-10	2-3 мин
2. Разгибания рук с гантелями из-за головы	3-4	8-10	2-3 мин
3. Диагональные разгибания одной рукой	3-4	10-15(на руку)	1 мин