
1. Шраги со штангой	10
2. Тяга к подбородку	10
3. <u>Трисет:</u>	
подъемы гантелей в наклоне	8
подъемы гантелей в стороны	8
подъемы гантелей перед собой	8
4. Подъёмы головы (в 4х направлениях)	10(на сторону)