|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УПРАЖНЕНИЯ и МЫШЦЫ** | **СЕТЫ** | **КОЛ./ВР.** |
| [Разминка перед тренировкой](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5 минут |
| **1. Бицепсы СуперСет  в 2 упражнения:**[Сгибание рук с грифом штанги широким хватом](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/sgibanie-ruk-s-grifom-shtangi) +[Сгибание рук с грифом штанги узким хватом](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/sgibanie-ruk-s-grifom-shtangi) |  3  |  8-12  |
| **2. Трицепсы СуперСет  в 3 упражнения:**[Французский жим лежа](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/razgibanie-ruk-so-shtangoj-lezha) +[Жим узким хватом](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/zhim-shtangi-uzkim-khvatom-lezha-na-skame) +[Отжимания узким хватом](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/otzhimaniya-ot-pola) | 3 |  8-12 |
| **3. Бицепсы СуперСет  в 2 упражнения:**[Сгибания рук на скамье Скотта](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/sgibanie-ruk-na-skame-larry-scott) +[Сгибания рук на бицепс на верхнем блоке лежа](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/sgibanie-ruk-s-rukoyatkami-verkhnikh-blokov) |  3  |  8-12  |
| **4. Трицепсы СуперСет  в 2 упражнения:**[Французский жим с гантелей сидя](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/razgibanie-ruk-s-odnoj-gantelyu-iz-za-golovy) +[Отжимания от гантели](https://bodysportal.com/blog/programma-dlya-ruk-kachaem-bitseps-i-tritseps#otch-ot-gant) |  3 | 8-12 |
| **5. Бицепсы СуперСет  в 2 упражнения:**[Сгибания рук лежа с нижнего блока](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/sgibanie-ruk-lezha-s-nizhnego-bloka) +[Концентрированный подъем на бицепс стоя](https://bodysportal.com/blog/programma-dlya-ruk-kachaem-bitseps-i-tritseps#concentr-pod) |  3  |  8-12 |
| **6. Трицепсы СуперСет  в 3 упражнения:**[Разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/razgibanie-ruk-s-rukoyatkoj-verkhnego-bloka-khvatom-sverkhu) +[Разгибания рук с веревкой верхнего блока](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/razgibanie-ruk-s-rukoyatkoj-verkhnego-bloka-khvatom-sverkhu) +[Разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/razgibanie-ruk-s-rukoyatkoj-verkhnego-bloka-khvatom-snizu) |  3  |  8-12 |
| **Растяжка + заминка** |  | **5 минут** |