|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |