

<b><u>Упражнения</u></b>	<b>Сеты</b>	<b>Повт</b>	<b>Отдых</b>
1. <b>Жим лежа с амортизатором</b>	5	5	60 сек
2. <b>Жим гантелей головой вниз</b>	3	10	60 сек
3. <b>«Кроссоверы»</b>	3	15	45 сек
4. <b>Отжимания</b>	отдых-пауза	30	