

СУПЕРМЕТОД КЕВИНА ЛЕВРОНА

в раскачке дельтоидов в ширину!

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Подъёмы гантелей через стороны – сидя (разминка)

Сеты: 4 (20 – 17 – 14 – 12)

2. Жим гантелей сидя

Сеты: 4 (15 – 12 – 10 – 8)

3. Поочерёдные подъёмы гантелей перед собой – сидя.

Сеты: 3 (15 – 12 – 10)

4. Обратные разведения на «Пек – дек» или в наклоне на кроссовере.

Сеты: 3 (16 – 14 – 12)

5. Удержание гантели перед собой сидя.

Сеты: 2 (До «отказа»)