

Комплекс: Дельты: дроп-сет.

<u>Упражнения</u>	<u>Сеты.</u>	<u>Повт.</u>	<u>Отдых.</u>
1. Жим гантелей сидя	4	8 – 10	2-3 мин
2. Подъемы в стороны	4	10 – 12	2 мин
3. Жим сидя в тренажере	3	12 – 15	2 мин
4. Обратные разведения	3	12 – 15	1-2 мин

Выполните дроп - сет в последнем сете упражнения.