


4 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Шраги у нижнего блока (с прямыми руками) <i>Cable shrugs with straight arms</i> Норма: 1 этап: 8-10x(\leq 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
2		Шраги в машине Смита с прямыми руками Норма: 1 этап: 8-10x(\leq 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
3		Шраги с гантелями с прямыми руками <i>Dumbbell shrugs</i> Норма: 1 этап: 8-10x(\leq 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
4		Шраги со штангой с прямыми руками Норма: 1 этап: 8-10x(\leq 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Шаги+ (со сгибанием рук) со штангой
---	--	-------------------------------------

