

## Программа тренировки плеч Арнольда Шварценеггера

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых	Вес
Жим Арнольда с гантелями	5	8 - 10	60 сек	
Жим Арнольда со штангой	5	6 - 8	60 сек	
Тяга штанги к подбородку	4	8 - 10	60 сек	
Разведение гантелей в стороны	4	8 – 12	60 сек	

И заканчивается тренировка разведение гантелей в стороны с удержанием гантелей в верхней точке до отказа

Скачивайте так же:

**[ТРЕНИРОВКА БИЦЕПСА АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА ТРЕНИРОВКА](#)**

**[ТРЕНИРОВКА ГРУДИ ОТ АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА](#)**

**[ТРЕНИРОВКА ПЛЕЧ ОТ ДУЭЙНА ДЖОНСОНА](#)**