8 минут

Начальный | 9 min | 88 Kcal

1		Отжимания на коленях	x20 Повт
2		Отжимание с коленями на скамейке Скамейка / Стул	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
3		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	x20 Повт
4		Отжимания Атласа 2 Скамейки / 2 Стула	x10 Повт
	Отдых		30 Сек
5		Отжимания на коленях	x20 Повт
6		Отжимание с коленями на скамейке Скамейка / Стул	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
7		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



Отжимания Атласа

2 Скамейки / 2 Стула

x10
Повт

9



Отжимания на коленях с руками на ширине груди

x20
Повт

Отдых **30 Сек**

10



Отжимание с коленями на скамейке

Скамейка / Стул

x15
Повт

11



Отжимания на коленях

x20
Повт

12



Отжимания Атласа

2 Скамейки / 2 Стула

x10
Повт

Chestify

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.