8 минут для груди

Начальный | 9 min

1		**Отжимания на коленях**	**x20** Повт
2		**Отжимание с коленями на скамейке** Поднятая платформа	**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** Поднятая платформа	**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** Поднятая платформа	**x15** Повт
11		**Отжимания на коленях**	**x20** Повт
12		**Отжимания Атласа** 2 Скамейки / 2 Стула	**x10** Повт

P4P

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.