8 минут для груди – Уровень 2

Средний | 8 min

1		Отжимания	x16 Повт
	Отдых		25 Сек
2		Отжимания	x16 Повт
	Отдых		25 Сек
3		Отжимания	x16 Повт
	Отдых		25 Сек
4		Отжимания с руками на ширине груди	x16 Повт
	Отдых		25 Сек
5		Отжимания с руками на ширине груди	x16 Повт
	Отдых		25 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Отжимания с руками на ширине груди	x16 Повт
		Отдых	25 Сек
7		Отжимание с ногами на скамейке Поднятая платформа	x16 Повт
		Отдых	25 Сек
8		Отжимание с ногами на скамейке Поднятая платформа	x16 Повт
		Отдых	25 Сек
9		Отжимание с ногами на скамейке Поднятая платформа	x16 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.