8 минут для груди – Уровень 3

Продвинутый | 8 min

1		Отжимания на коленях	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
2		Отжимания на коленях	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
3		Отжимания	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
4		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Отжимания Атласа 2 Скамейки / 2 Стула	x25 Повт
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Отжимание с коленями на скамейке Поднятая платформа	x30 Повт

Отдых 15 Сек

7		V-образные отжимания со сжатыми кулаками	x10 Повт

Отдых 15 Сек

8		V-образные отжимания со сжатыми кулаками	x10 Повт

P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

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

- 🎬 Видеогид с полными анимациями
- 🎵 Собственная музыка для лучших тренировок
- ⚙️ Настраиваемый таймер и параметры
- 📅 Прогрессивные планы на 30, 60 и 90 дней
- ✨ Новые тренировки, созданные искусственным интеллектом

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.