8 минут для рук

Начальный | 8 min

1		**Попеременные сгибания** Гантель	**x15** Повт
	Отдых		**25 Сек**
2		**Подъем штанги на бицепс** Штанга	**x15** Повт
	Отдых		**25 Сек**
3		**Dumbbell lateral raises** Гантель	**x15** Повт
	Отдых		**25 Сек**
4		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x15** Повт
	Отдых		**25 Сек**
5		**Махи назад трехглавыми мышцами** Гантель	**x15** Повт
	Отдых		**25 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Гантель

x15

Повт

Отдых 25 Сек

7



Сгибание бицепса с вращением

Гантель

x15

Повт

Отдых 25 Сек

8



Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц

Гантель

x15

Повт

Отдых 25 Сек

9



Rear raise

Гантель

x15

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.