8 минут - Уровень 2

Средний | 8 min | 78 Kcal

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

Скамейка / Стул

x16
Повт

Отдых **25 Сек**

8



Отжимание с ногами на скамейке

Скамейка / Стул

x16
Повт

Отдых **25 Сек**

9



Отжимание с ногами на скамейке

Скамейка / Стул

x16
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.