8 минут - Уровень 3

Продвинутый | 8 min | 78 Kcal

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**

Скамейка / Стул

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

Chestify

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 интелле...

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.