Insane

Продвинутый | 8 min | 78 Kcal

1		Отжимания на коленях	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
2		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Отжимания	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
4		Спартанские отжимания	25 Сек
	Отдых		20 Сек
5		Отжимания с руками на ширине груди	x10 Повт
	Отдых		20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Индийские отжимания	x5 Повт
	Отдых		20 Сек
7		Взрывные отжимания	15 Сек
	Отдых		30 Сек
8		Отжимания с руками на ширине груди	x10 Повт
9		Индийские отжимания	x5 Повт
10		Взрывные отжимания	15 Сек
	Отдых		30 Сек
11		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x20 Повт

Chestify

Это тренировка в PDF. В приложении — полный о

Здесь техни олее богатый, дина

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.