Большие руки: бицепс

Средний | 12 min

1		Подъем штанги на бицепс Штанга	x20 Повт
	Отдых		40 Сек
2		Подъем штанги на бицепс Штанга	x18 Повт
	Отдых		40 Сек
3		Подъем штанги на бицепс Штанга	x16 Повт
	Отдых		40 Сек
4		Подъем штанги на бицепс Штанга	x14 Повт
	Отдых		40 Сек
5		Подъем штанги на бицепс Штанга	x12 Повт
	Отдых		40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Попеременные сгибания в положении сидя** Скамейка / Стул	**x10** Повт
	Отдых		**40 Сек**
7		**Попеременные сгибания в положении сидя** Скамейка / Стул	**x10** Повт
	Отдых		**40 Сек**
8		**Попеременные сгибания в положении сидя** Скамейка / Стул	**x10** Повт
	Отдых		**30 Сек**
9		**Сгибание бицепса с вращением** Гантель	**x10** Повт
	Отдых		**40 Сек**
10		**Сгибание бицепса с вращением** Гантель	**x20** Повт
	Отдых		**60 Сек**
11		**Подъем штанги на бицепс** Штанга	**x20** Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.