Верх груди

Продвинутый | 9 min

1		Отжимание с коленями на скамейке Поднятая платформа	x20 Повт
	Отдых		30 Сек
2		Отжимание с коленями на скамейке Поднятая платформа	x20 Повт
	Отдых		30 Сек
3		Отжимание с коленями на скамейке Поднятая платформа	x20 Повт
	Отдых		30 Сек
4		V-образные отжимания со сжатыми кулаками	x10 Повт
	Отдых		30 Сек
5		V-образные отжимания со сжатыми кулаками	x10 Повт
	Отдых		30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- V-образные отжимания со сжатыми кулаками

x10
Повт

Отдых 30 Сек

7



- Отжимание с ногами на скамейке

Поднятая платформа

x20
Повт

Отдых 40 Сек

8



- Отжимание с ногами на скамейке

Поднятая платформа

x20
Повт

Отдых 40 Сек

9



- Отжимание с ногами на скамейке

Поднятая платформа

x20
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.