Верх тела: грудь, трицепс, пресс

Средний | 9 min

1		Plank	40 Сек
	Отдых		20 Сек
2		Отжимания человека-паука	x15 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	x15 Повт
	Отдых		20 Сек
4		Oblique Roll Down	x10 Повт
	Отдых		20 Сек
5		Попеременные махи ногами	30 Сек
	Отдых		20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Отжимания «звездочка»**	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**
7		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**
8		**Планка «Циркулярная пила»**	**x15** Повт
	Отдых		**20 Сек**
9		**Отжимания**	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**
10		**Plank**	**40** Сек

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.