Верх тела: руки, грудь, плечи

Продвинутый | 8 min

1		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		«Боковая планка» со скрещенными ногами	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Поднятие гантелей перед собой Гантель	30 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Толчки вверх с гантелей Гантель	30 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Отжимания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Упор-присед	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Скручивание с подтягиванием колен к груди	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Отжимание с коленями на скамейке Поднятая платформа	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Двойное скручивание	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы Скамейка / Стул	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Сек

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.