Готовность к лету

Средний | 4 min | 39 Kcal

1		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	40 Сек
		Отдых	20 Сек
2		Отжимания с руками на ширине груди	40 Сек
		Отдых	20 Сек
3		Отжимания с вращением торса	40 Сек
		Отдых	20 Сек
4		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	40 Сек

Chestify

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.