Готовность к лету

Начальный | 11 min | 108 Kcal

1		**Обратное сгибание со штангой** Штанга	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
2		**Махи назад трехглавыми мышцами** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
3		**Alternate front raise** Гантель	**x30** Повт
	Отдых		**30 Сек**
4		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
5		**Подъем штанги на бицепс** Штанга	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Dumbbell lateral raises** Гантель	**x30** Повт
	Отдых		**30 Сек**
7		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
8		**Попеременные молотковые сгибания** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
9		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
10		**Rear raise** Гантель	**x30** Повт

Armify

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, ди

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.