Грудь «Вверх-вниз»

Средний | 6 min

1		**Отжимания Атласа** 2 Скамейки / 2 Стула	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**
2		**Отжимания Атласа** 2 Скамейки / 2 Стула	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**
3		**Отжимания Атласа** 2 Скамейки / 2 Стула	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**
4		**Отжимание с ногами на скамейке** Поднятая платформа	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**
5		**Отжимание с ногами на скамейке** Поднятая платформа	**x20** Повт
	Отдых		**20 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**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.

- 🎬 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.