# Грудь и пресс «Без футболки»

Средний | 13 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Индийские отжимания | x15 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 2 |  | Индийские отжимания | x15 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 3 |  | Индийские отжимания | x15 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 4 |  | Обратное скручивание | x30 Повт |
| 5 |  | Толчок ногами | x20 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 6 |  | Обратное скручивание | x30 Повт |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Толчок ногами | x20 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 8 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | x30 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 9 |  | Алмазные отжимания (из позиции на коленях) | x25 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 10 |  | Алмазные отжимания (из позиции на коленях) | x25 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 11 |  | Алмазные отжимания (из позиции на коленях) | x25 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 12 |  | Обратное скручивание | x30 Повт |
| 13 |  | Подъем ног за 4 такта | x20 Повт |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **10 Сек**

14 

- **V-образные отжимания со сжатыми кулаками**

**x10**
Повт

Отдых **15 Сек**

15 

- **V-образные отжимания со сжатыми кулаками**

**x10**
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.