Грудь: почувствуй «памп»

Начальный | 5 min

1		**Отжимания Атласа** 2 Скамейки / 2 Стула	**x10** Повт
	Отдых		**30 Сек**
2		**Отжимания Атласа** 2 Скамейки / 2 Стула	**x10** Повт
	Отдых		**30 Сек**
3		**Отжимания Атласа** 2 Скамейки / 2 Стула	**x10** Повт
	Отдых		**30 Сек**
4		**Отжимания на коленях с руками на ширине груди**	**x10** Повт
	Отдых		**30 Сек**
5		**Отжимания на коленях с руками на ширине груди**	**x10** Повт
	Отдых		**30 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	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.