Грудь «Спартанец»

Продвинутый | 7 min

1		Бег в упоре лежа	30 Сек
2		Отжимания «звездочка»	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Упор-присед с прыжком	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Отжимания человека-паука	x20 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Спартанские отжимания	30 Сек
	Отдых		30 Сек
6		Индийские отжимания	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **15 Сек**

7  **Упор-присед с прыжком** **30** Сек

Отдых **15 Сек**

8  **Отжимания «звездочка»** **x30** 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.