# Грудь «Фабрика мышц»

Средний | 11 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Отжимания с руками на ширине груди | x20 Повт |
| | Отдых | | 20 Сек |
| 2 |  | Отжимания с руками на ширине груди | x20 Повт |
| | Отдых | | 20 Сек |
| 3 |  | Отжимания с руками на ширине груди | x20 Повт |
| | Отдых | | 60 Сек |
| 4 |  | Отжимание с ногами на скамейке<br>Поднятая платформа | x15 Повт |
| | Отдых | | 15 Сек |
| 5 |  | Отжимание с ногами на скамейке<br>Поднятая платформа | x15 Повт |
| | Отдых | | 15 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



**Отжимание с ногами на скамейке**

Поднятая платформа

**x14**

Повт

Отдых **60 Сек**

7



**Алмазные отжимания (из позиции на коленях)**

**x15**

Повт

Отдых **10 Сек**

8



**Алмазные отжимания (из позиции на коленях)**

**x15**

Повт

Отдых **10 Сек**

9



**Алмазные отжимания (из позиции на коленях)**

**x15**

Повт

Отдых **60 Сек**

10



**Индийские отжимания**

**x10**

Повт

Отдых **10 Сек**

11



**Индийские отжимания**

**x10**

Повт

Отдых **10 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Индийские отжимания | x10<br>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.