Грудь «Экстрим»

Продвинутый | 8 min

1		Отжимания на коленях	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
2		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Отжимания	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
4		Спартанские отжимания	25 Сек
	Отдых		20 Сек
5		Отжимания с руками на ширине груди	x10 Повт
	Отдых		20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Индийские отжимания	x5 Повт
	Отдых		20 Сек
7		Взрывные отжимания	15 Сек
	Отдых		30 Сек
8		Отжимания с руками на ширине груди	x10 Повт
9		Индийские отжимания	x5 Повт
10		Взрывные отжимания	15 Сек
	Отдых		30 Сек
11		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.