Грудь «Экстрим» – Уровень 2

Продвинутый | 12 min

1		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
2		Отжимания	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Отжимания с руками на ширине груди	x20 Повт
4		Отжимания	x20 Повт
	Отдых		30 Сек
5		Отжимания с вращением торса	x5 Повт
	Отдых		30 Сек
6		Отжимание с ногами на скамейке Поднятая платформа	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **45 Сек**

7  ● **Спартанские отжимания** **35** Сек

Отдых **30 Сек**

8  ● **Индийские отжимания** **x8** Повт

9  ● **Алмазные отжимания (из позиции на коленях)** **x20** Повт

Отдых **20 Сек**

10  ● **Алмазные отжимания (из позиции на коленях)** **x15** Повт

Отдых **10 Сек**

11  ● **Алмазные отжимания (из позиции на коленях)** **x10** Повт

Отдых **30 Сек**

12  ● **Взрывные отжимания** **20** Сек

Отдых **30 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Отжимания с вращением торса	x5 Повт
		Отдых	20 Сек
14		Взрывные отжимания	20 Сек

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.