Грудь «Экстрим» – Уровень 3

Продвинутый | 22 min

1		Отжимания «звездочка»	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
2		Отжимания «звездочка»	x20 Повт
	Отдых		10 Сек
3		Отжимания «звездочка»	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
4		Взрывные отжимания	40 Сек
	Отдых		20 Сек
5		Взрывные отжимания	25 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Взрывные отжимания	15 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Отжимания с руками на ширине груди	x30 Повт
		Отдых	20 Сек
8		Отжимания с руками на ширине груди	x25 Повт
		Отдых	15 Сек
9		Отжимания с руками на ширине груди	x20 Повт
		Отдых	10 Сек
10		Спартанские отжимания	30 Сек
		Отдых	30 Сек
11		Спартанские отжимания	20 Сек
		Отдых	20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Спартанские отжимания	15 Сек
		Отдых	15 Сек
13		Отжимания с вращением торса	x15 Повт
		Отдых	30 Сек
14		Отжимания с вращением торса	x10 Повт
		Отдых	20 Сек
15		Отжимания с вращением торса	x10 Повт
		Отдых	30 Сек
16		Отжимания человека-паука	30 Сек
		Отдых	15 Сек
17		Отжимания человека-паука	30 Сек
		Отдых	15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Отжимания человека-паука	30 Сек
		Отдых	30 Сек
19		Индийские отжимания	x30 Повт
		Отдых	20 Сек
20		Индийские отжимания	x20 Повт
		Отдых	15 Сек
21		Индийские отжимания	x15 Повт
		Отдых	30 Сек
22		Взрывные отжимания	15 Сек
23		Отжимания с руками на ширине груди	x15 Повт
24		Взрывные отжимания	15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Отжимания с руками на ширине груди	x15 Повт
		Отдых	30 Сек
26		Отжимания с руками на ширине груди	x15 Повт
27		Взрывные отжимания	15 Сек
28		Отжимания с руками на ширине груди	x15 Повт
29		Взрывные отжимания	15 Сек

P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.