Мышцы живота + грудь - Уровень 3

Продвинутый | 21 min | 206 Kcal

1		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x20 Повт
2		Отжимания с вращением торса	x10 Повт
	Отдых		40 Сек
3		Подъем ног за 4 такта	x15 Повт
4		V-образные отжимания со сжатыми кулаками	x15 Повт
	Отдых		40 Сек
5		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x30 Повт
6		Взрывные отжимания	40 Сек
	Отдых		40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
8		Отжимания человека-паука	x30 Повт
	Отдых		40 Сек
9		V-образные подъемы	30 Сек
10		Отжимания «звездочка»	x30 Повт
	Отдых		40 Сек
11		Индийские отжимания	x25 Повт
12		«Боковая планка» со скрещенными ногами	x10 Повт
	Отдых		40 Сек
13		Двойное скручивание	30 Сек
14		Отжимания с руками на ширине груди	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **60 Сек**

15  **Подъем ног за 4 такта** **x20** Повт

16  **Скручивание с руками на бедрах** **x30** Повт

17  **Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно** **x30** Повт

Отдых **60 Сек**

18  **Спартанские отжимания** **30** Сек

Отдых **20 Сек**

19  **Отжимания с руками на ширине груди** **x30** Повт

Отдых **20 Сек**

20  **Взрывные отжимания** **30** Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Chestify

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 интелле...

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.