Отжимания: челлендж на грудь

Начальный | 8 min

1		Отжимания с вращением торса	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Отжимания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	30 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Отжимания с руками на ширине груди	30 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Отжимание с ногами на скамейке

Поднятая платформа

30 Сек

Отдых 10 Сек

7



Отжимание с коленями на скамейке

Поднятая платформа

30 Сек

Отдых 10 Сек

8



Отжимания Атласа

2 Скамейки / 2 Стула

30 Сек

Отдых 10 Сек

9



Спартанские отжимания

30 Сек

Отдых 10 Сек

10



Взрывные отжимания

30 Сек

Отдых 10 Сек

11



Индийские отжимания

30 Сек

Отдых 10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V-образные отжимания со сжатыми кулаками	30 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.