Предплечья

Начальный | 2 min

1		**Сгибание запястий со штангой (обеспечить регресс)** Штанга	**x10** Повт
	Отдых		**10 Сек**
2		**Сгибание запястий со штангой (обеспечить регресс)** Штанга	**x10** Повт
	Отдых		**10 Сек**
3		**Сгибание запястий со штангой (обеспечить регресс)** Штанга	**x10** Повт
	Отдых		**10 Сек**
4		**Сгибание запястий со штангой (обеспечить регресс)** Штанга	**x10** 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.