Пресс + грудь

Начальный | 10 min

1		Отжимания на коленях	x20 Повт
2		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x20 Повт
	Отдых		30 Сек
3		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x20 Повт
4		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x20 Повт
	Отдых		45 Сек
5		Отжимания	x20 Повт
6		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
	Отдых		45 Сек
7		Отжимания с руками на ширине груди	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Велосипед для мышц живота	x20 Повт

Отдых **45 Сек**

9		Отжимания	x20 Повт
10		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x20 Повт
11		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
12		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x20 Повт

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.