Пресс + грудь — Уровень 2

Средний | 13 min

1		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	x20 Повт
2		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
3		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x20 Повт
4		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x20 Повт

Отдых **30 Сек**

5		Отжимания	x30 Повт
6		X-образное скручивание с обниманием колен	x20 Повт
7		Обратное скручивание	x30 Повт
8		Отжимания с вращением торса	x5 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **40 Сек**

9		Отжимания с руками на ширине груди	**x20** Повт
10		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	**x20** Повт
11		Отжимания с руками на ширине груди	**x20** Повт
12		Обратное скручивание	**x20** Повт

Отдых **40 Сек**

13		Вращательное косое скручивание	**x20** Повт
14		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	**x20** Повт
15		Обратное скручивание	**x20** Повт
16		Отжимания с вращением торса	**x5** Повт
17		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	**x20** Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x10 Повт



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.