Пресс + грудь – Уровень 3

Продвинутый | 12 min

1		Планка коммандос	30 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Планка коммандос	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Взрывные отжимания	20 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Взрывные отжимания	20 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x30 Повт
6		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **10 Сек**

7



● **Укрепление мышц пресса в вертикальном положении**

x30
Повт

8



● **Алмазные отжимания (из позиции на коленях)**

x30
Повт

Отдых **10 Сек**

9



● **Алмазные отжимания (из позиции на коленях)**

x30
Повт

10



● **Укрепление мышц пресса в вертикальном положении**

x30
Повт

Отдых **10 Сек**

11



● **Подъем ног за 4 такта**

x20
Повт

Отдых **10 Сек**

12



● **Подъем ног за 4 такта**

x20
Повт

Отдых **10 Сек**

13



● **Отжимания «звездочка»**

x30
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.