Пресс + грудь — Уровень 3

Продвинутый | 21 min

1		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x20 Повт
2		Отжимания с вращением торса	x10 Повт
	Отдых		40 Сек
3		Подъем ног за 4 такта	x15 Повт
4		V-образные отжимания со сжатыми кулаками	x15 Повт
	Отдых		40 Сек
5		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x30 Повт
6		Взрывные отжимания	40 Сек
	Отдых		40 Сек
7		Попеременное скрещивание ног	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Отжимания человека-паука	x30 Повт
		Отдых	40 Сек
9		V-образные подъемы	30 Сек
10		Отжимания «звездочка»	x30 Повт
		Отдых	40 Сек
11		Индийские отжимания	x25 Повт
12		«Боковая планка» со скрещенными ногами	x10 Повт
		Отдых	40 Сек
13		Двойное скручивание	30 Сек
14		Отжимания с руками на ширине груди	x30 Повт
		Отдых	60 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт
16		Скручивание с руками на бедрах	x30 Повт
17		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	x30 Повт
	Отдых		60 Сек
18		Спартанские отжимания	30 Сек
	Отдых		20 Сек
19		Отжимания с руками на ширине груди	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
20		Взрывные отжимания	30 Сек

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.