Руки к лету

Начальный | 11 min

1		**Обратное сгибание со штангой** Штанга	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
2		**Махи назад трехглавыми мышцами** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
3		**Alternate front raise** Гантель	**x30** Повт
	Отдых		**30 Сек**
4		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
5		**Подъем штанги на бицепс** Штанга	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Гантель

x30

Повт

Отдых 30 Сек

7



Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы

Скамейка / Стул

30

Сек

Отдых 30 Сек

8



Попеременные молотковые сгибания

Гантель

30

Сек

Отдых 30 Сек

9



Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц

Гантель

30

Сек

Отдых 30 Сек

10



Rear raise

Гантель

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.