Руки «Экстрим»

Продвинутый | 12 min

1		**Подъем штанги на бицепс** Штанга	**20** Сек
	Отдых		**10 Сек**
2		**Попеременные молотковые сгибания** Гантель	**20** Сек
	Отдых		**10 Сек**
3		**Подъем штанги на бицепс** Штанга	**30** Сек
	Отдых		**10 Сек**
4		**Попеременные молотковые сгибания** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
5		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**15 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы

Скамейка / Стул

30 Сек

Отдых **15 Сек**

7



Махи назад трехглавыми мышцами

Гантель

30 Сек

Отдых **5 Сек**

8



Опускание с 2 скамьями

2 Скамейки / 2 Стула

30 Сек

Отдых **30 Сек**

9



Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц

Гантель

30 Сек

10



Попеременные сгибания в положении сидя

Скамейка / Стул

x20 Повт

Отдых **30 Сек**

11



Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц

Гантель

30 Сек

12



Попеременные сгибания в положении сидя

Скамейка / Стул

x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **30 Сек**

13 

Опускание с 2 скамьями

2 Скамейки / 2 Стула

30 Сек

14 

Сгибание бицепса с вращением

Гантель

30 Сек

Отдых **15 Сек**

15 

Dumbbell lateral raises

Гантель

x25 Повт

Отдых **20 Сек**

16 

Dumbbell lateral raises

Гантель

x25 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.