Руки «Экстрим» – Уровень 2

Продвинутый | 20 min

1		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x25** Повт
	Отдых		**25 Сек**
2		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**30 Сек**
3		**Dumbbell lateral raises** Гантель	**x25** Повт
	Отдых		**25 Сек**
4		**Rear raise** Гантель	**x25** Повт
	Отдых		**30 Сек**
5		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x30** Повт
6		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **45 Сек**

7 

● **Dumbbell lateral raises**

Гантель

x30

Повт

Отдых **30 Сек**

8 

● **Rear raise**

Гантель

x30

Повт

Отдых **45 Сек**

9 

● **Подъем штанги на бицепс**

Штанга

x20

Повт

Отдых **20 Сек**

10 

● **Сгибание запястий со штангой**

Штанга

x20

Повт

Отдых **20 Сек**

11 

● **Подъем штанги на бицепс**

Штанга

x20

Повт

Отдых **20 Сек**

12 

● **Сгибание запястий со штангой**

Штанга

x20

Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **20 Сек**

13 

Подъем штанги на бицепс

Штанга

x20

Повт

Отдых **20 Сек**

14 

Сгибание запястий со штангой

Штанга

x20

Повт

Отдых **45 Сек**

15 

Попеременные сгибания в положении сидя

Скамейка / Стул

x25

Повт

Отдых **30 Сек**

16 

Попеременные сгибания в положении сидя

Скамейка / Стул

x25

Повт

Отдых **30 Сек**

17 

Alternate front 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.