Сжигайте жир

Средний | 8 min | 78 Kcal

1		**Сгибание бицепса с вращением** Гантель	**30** Сек
2		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**15 Сек**
3		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x20** Повт
	Отдых		**15 Сек**
4		**Сгибание бицепса с вращением** Гантель	**30** Сек
5		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**15 Сек**
6		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x20** Повт
	Отдых		**15 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Попеременные молотковые сгибания Гантель	30 Сек
8		Махи назад трехглавыми мышцами Гантель	30 Сек
	Отдых		15 Сек
9		Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы Скамейка / Стул	x20 Повт
	Отдых		15 Сек
10		Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц Гантель	30 Сек
11		Махи назад трехглавыми мышцами Гантель	30 Сек
12		Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы Скамейка / Стул	30 Сек

Armify

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.