Только бицепс

Начальный | 3 min

1		**Попеременные сгибания** Гантель	**40** Сек
	Отдых		**20 Сек**
2		**Попеременные молотковые сгибания** Гантель	**40** Сек
	Отдых		**20 Сек**
3		**Сгибание бицепса с вращением** Гантель	**40** Сек
	Отдых		**20 Сек**
4		**Концентрированное сгибание** Гантель	**20** 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.