Только бицепсы

Начальный | 3 min | 29 Kcal

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

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.