Только бицепсы

Начальный | 7 min | 69 Kcal

1 

Dumbbell lateral raises

Гантель

30 Сек

Отдых 20 Сек

2 

Alternate front raise

Гантель

30 Сек

Отдых 20 Сек

3 

Rear raise

Гантель

30 Сек

Отдых 20 Сек

4 

Dumbbell lateral raises

Гантель

30 Сек

Отдых 20 Сек

5 

Alternate front raise

Гантель

30 Сек

Отдых 20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Гантель	30 Сек
	Отдых		20 Сек
7		Dumbbell lateral raises Гантель	30 Сек
	Отдых		20 Сек
8		Alternate front raise Гантель	30 Сек
	Отдых		20 Сек
9		Rear raise Гантель	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.