Только плечи – 2

Продвинутый | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Гантель	x30 Повт
2		Dumbbell lateral raises Гантель	30 Сек
3		Dumbbell lateral raises Гантель	30 Сек
4		Dumbbell lateral raises Гантель	30 Сек

P4P

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.