Только плечи

Начальный | 7 min

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

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.