Только трицепс

Начальный | 3 min

1		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	40 Сек
	Отдых		20 Сек
2		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	40 Сек
	Отдых		20 Сек
3		**Махи назад трехглавыми мышцами** Гантель	40 Сек
	Отдых		20 Сек
4		**Мах назад на скамье с помощью трехглавых мышц** Скамейка / Стул	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.