Центр груди – Продвинутый

Продвинутый | 9 min

1		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x35 Повт
	Отдых		25 Сек
2		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x25 Повт
	Отдых		15 Сек
3		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
4		Отжимания с руками на ширине груди	x35 Повт
	Отдых		25 Сек
5		Отжимания с руками на ширине груди	x25 Повт
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Отжимания с руками на ширине груди	x15 Повт
		Отдых	30 Сек
7		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x15 Повт
8		Отжимания с руками на ширине груди	x15 Повт
9		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	x15 Повт

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.