Челлендж для рук

Средний | 5 min

1		**Обратное сгибание со штангой** Штанга	40 Сек
	Отдых		20 Сек
2		**Попеременные сгибания в положении сидя** Скамейка / Стул	40 Сек
	Отдых		20 Сек
3		**Концентрированное сгибание** Гантель	20 Сек
	Отдых		20 Сек
4		**Махи назад трехглавыми мышцами** Гантель	40 Сек
	Отдых		20 Сек
5		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	40 Сек
	Отдых		20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Сгибание запястий со штангой Штанга	40 Сек

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.