



## Упоры для отжиманий ESOFIT

Прокачиваем Руки и Плечи за 31 день

### День 1

- Первый день! Ставим упоры на пол ВЕРТИКАЛЬНО! Делаем по 5 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 20 , у кого больше , тот вдвойне КРАСАВА!

*Грудь не опускаем ниже надписи ESOFIT , НОГИ смыкаем вместе .*

### День 2

- Второй день! Ставим упоры на пол ВЕРТИКАЛЬНО! Делаем по 6 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 24 раз , у кого получится 28+ , тот вообще МОНСТР!

*Кому сложно сделать 6 раз за поход , делайте то же , что и в первый день!*

### День 3

- День третий!

*ОТДЫХ , МОЖЕТЕ ПОРАСТЯГИВАТЬ МЫШЦЫ НА КОТОРЫХ ЕСТЬ КРЕПАТУРА!*

### День 4

- Четвёртый день! Ставим упоры на пол ГОРИЗОНТАЛЬНО! Делаем по 7

отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 21 раз , у кого получится 25+ , тот вдвойне МАШИНА!

*Ноги держим вместе! ОПУСКАЕМСЯ ДО ТОГО МОМЕНТА , ЧТО БЫ ГРУДЬ БЫЛА НА УРОВНЕ УПОРА!*

## **День 5**

Пятый день! Ставим упоры на пол ГОРИЗОНТАЛЬНО! Делаем по 7 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 28 раз , у кого получится 30+ , тот вообще МОНСТР!

*КТО ОМЖЕТ ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ - ДЕЛАЙТЕ!*

## **День 6**

День Шестой!

*КАЖДЫЕ ДВА ДНЯ У НАС БУДЕТ ОТДЫХ И РАСТЯЖКА ТЕХ МЫШЦ НА КОТОРЫЕ ИДЕТ НАГРУЗКА!*

## **День 7**

Седьмой день! Ставим упоры на пол ГОРИЗОНТАЛЬНО! Делаем по 6 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 24 раз , у кого получится 28+ , тот вообще МОНСТР!

*ОПУСКАЕМСЯ НЕ НИЖЕ ВАШЕГО КУЛАКА.*

## **День 8**

Восьмой день! Ставим упоры на пол ГОРИЗОНТАЛЬНО! Делаем по 9 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 27 раз , у кого получится 30+ , тот вообще МОНСТР!

## **День 9**

- День 9, можно и отдохнуть

## **День 10**

- Десятый день! Ставим упоры на пол ВЕРТИКАЛЬНО! Делаем по 9 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 36 раз , у кого получится 40+ , тот вообще МОНСТР!

## **11 День**

- Одиннадцатый день! Ставим упоры на пол ВЕРТИКАЛЬНО! Делаем по 9 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 36 раз , у кого получится 40+ , тот вообще МОНСТР!

## **12 День**

- День 12. Прогулки на свежем воздухе, за них нельзя забывать

## **13 День**

- Тринадцатый день! Ставим упоры на пол ВЕРТИКАЛЬНО! Делаем по 10 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 40 раз , у кого получится 40+ , тот вообще МОНСТР!

## **14 День**

- Четырнадцатый день! Ставим упоры на пол ВЕРТИКАЛЬНО! Делаем по 10 отжиманий в 4 подхода. Сумма отжиманий должна достичь 40 раз , у кого получится 40+ , тот вообще МОНСТР!

После двух недельной программы , наращивайте количество подходов и количество раз! Гарантируем , что через месяц упражнений вы увидите качество и упорство выполнений! Если есть вопросы , пишите в телеграмм который найдете у нас на сайте.  
ВСЕМ УДАЧИ!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?