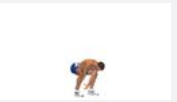
100 ккал

Начальный | 14 min

1		Удары пятками по ягодицам	25 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Попеременные подскоки	25 Сек
		Отдых	20 Сек
3		Пульсирующие приседания	20 Сек
4		Прыжковая разножка	25 Сек
		Отдых	20 Сек
5		Прыжки из приседа	20 Сек
6		Попеременные подскоки	25 Сек
		Отдых	20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		«Наклониться и достать»	30 Сек
	Отдых		10 Сек
8		Мощные прыжки	20 Сек
	Отдых		10 Сек
9		Попеременные подскоки	30 Сек
	Отдых		10 Сек
10		«Наклониться и достать»	30 Сек
	Отдых		15 Сек
11		Приседания плие с руками над головой	20 Сек
	Отдых		10 Сек
12		Прыжковая разножка	25 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 Сек
	Отдых		10 Сек
14		Попеременные подскоки	30 Сек
	Отдых		15 Сек
15		Прыжковая разножка	30 Сек
	Отдых		15 Сек
16		Попеременные подскоки	30 Сек
	Отдых		5 Сек
17		Plank	30 Сек
	Отдых		5 Сек
18		Удары пятками по ягодицам	20 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Попеременные подскоки	30 Сек
		Отдых	5 Сек
20		Приседания плие с руками над головой	20 Сек
		Отдых	5 Сек
21		Прыжковая разножка	20 Сек
		Отдых	10 Сек
22		Прыжковая разножка	20 Сек
		Отдых	10 Сек
23		Удары пятками по ягодицам	30 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.