100 ккал

Средний | 11 min

1		Прыжковая разножка	30 Сек
2		Попеременные подскоки	30 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Удары пятками по ягодицам	40 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Прыжки из приседа	25 Сек
5		Попеременные подскоки	20 Сек
6		«Наклониться и достать»	30 Сек
	Отдых		10 Сек
7		Мощные прыжки	20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Попеременные подскоки	30 Сек
Отдых			10 Сек
9		Приседания плие с руками над головой	20 Сек
10		Прыжковая разножка	25 Сек
Отдых			10 Сек
11		Plank	30 Сек
12		Попеременные подскоки	30 Сек
Отдых			10 Сек
13		Прыжковая разножка	30 Сек
14		Попеременные подскоки	30 Сек
Отдых			5 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 Сек
16		Удары пятками по ягодицам	30 Сек
	Отдых		10 Сек
17		Попеременные подскоки	30 Сек
18		Приседания плие с руками над головой	30 Сек
	Отдых		5 Сек
19		Прыжковая разножка	20 Сек
20		Прыжковая разножка	20 Сек
	Отдых		10 Сек
21		Удары пятками по ягодицам	35 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.