100 ккал

Продвинутый | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Прыжковая разножка	30 Сек
9		Приседания плие с руками над головой	20 Сек
10		Попеременные подскоки	30 Сек
Отдых			10 Сек
11		Plank	30 Сек
12		Попеременные подскоки	30 Сек
13		Прыжковая разножка	30 Сек
Отдых			10 Сек
14		Попеременные подскоки	30 Сек
15		Plank	30 Сек
16		Удары пятками по ягодицам	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых	10 Сек

17		Попеременные подскоки	40 Сек
18		Приседания плие с руками над головой	40 Сек
19		Прыжковая разножка	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.