174 ккал

Продвинутый | 19 min

1		Бег в упоре лежа	40 Сек
2		Прыжковая разножка	45 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	50 Сек
4		Упор-присед	40 Сек
	Отдых		20 Сек
5		Велосипед для мышц живота	45 Сек
6		Приседание	40 Сек
7		Попеременное скрещивание ног	40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
9		Прыжковая разножка	40 Сек
	Отдых		20 Сек
10		Упор-присед с прыжком	40 Сек
11		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	45 Сек
	Отдых		20 Сек
12		Обратное скручивание	45 Сек
13		Прыжковая разножка	45 Сек
14		Подъемы туловища со скрещенными руками	45 Сек
15		Удары пятками по ягодицам	45 Сек
16		Толчок ногами	45 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых			**20 Сек**
17		Бег в упоре лежа	**45** Сек
18		Обратное скручивание	**45** Сек
19		Бег на месте с высоким подъемом колен	**45** Сек
20		Подъемы туловища со скрещенными руками	**45** Сек
21		Прыжковая разножка	**45** Сек
22		Толчок ногами	**45** Сек
23		Удары пятками по ягодицам	**30** Сек
24		Бег в упоре лежа	**25** 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.