200 ккал

Средний | 26 min

1		Выпады со сменой ног	30 Сек
		Отдых	20 Сек
2		Упор-присед с прыжком	30 Сек
		Отдых	20 Сек
3		Бег в упоре лежа	45 Сек
		Отдых	30 Сек
4		Прыжковая разножка	45 Сек
		Отдых	15 Сек
5		Выпады со сменой ног	40 Сек
		Отдых	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Упор-присед с прыжком	40 Сек
7		Прыжковая разножка	40 Сек
	Отдых		30 Сек
8		Скручивание с толчками рук	40 Сек
9		Бег в упоре лежа	40 Сек
	Отдых		20 Сек
10		Обратное скручивание	30 Сек
11		Упор-присед с прыжком	35 Сек
	Отдых		30 Сек
12		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	30 Сек
13		Прыжковая разножка	30 Сек

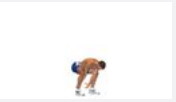
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Скручивание с руками на бедрах	30 Сек
	Отдых		20 Сек
15		Прыжки с касанием пальцев ног	30 Сек
	Отдых		20 Сек
16		Прыжки с касанием пальцев ног	30 Сек
	Отдых		20 Сек
17		Попеременные подскоки	30 Сек
	Отдых		20 Сек
18		Попеременные подскоки	30 Сек
	Отдых		20 Сек
19		Скручивания с подъемом	40 Сек
20		«Наклониться и достать»	40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **20 Сек**

21  ● **Скручивания с подъемом** **40** Сек

22  ● **«Наклониться и достать»** **40** Сек

23  ● **Поочередное поднимание ног** **40** Сек

Отдых **20 Сек**

24  ● **Укрепление мышц пресса в вертикальном положении** **40** Сек

25  ● **Выпады со сменой ног** **30** Сек

Отдых **20 Сек**

26  ● **Велосипед для мышц живота** **40** Сек

27  ● **Приседание** **40** Сек

28  ● **Попеременное скрещивание ног** **40** Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
30		Прыжковая разножка	40 Сек
	Отдых		20 Сек
31		Упор-присед с прыжком	40 Сек
32		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	35 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.