207 ккал

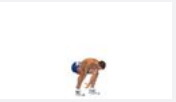
Средний | 25 min

1		Прыжковая разножка	60 Сек
	Отдых		15 Сек
2		Упор-присед с прыжком	60 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Прыжковая разножка	60 Сек
	Отдых		30 Сек
4		Скручивание с толчками рук	60 Сек
5		Бег в упоре лежа	60 Сек
	Отдых		20 Сек
6		Обратное скручивание	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Упор-присед с прыжком	35 Сек
		Отдых	30 Сек
8		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	30 Сек
9		Прыжковая разножка	60 Сек
10		Скручивание с руками на бедрах	30 Сек
		Отдых	20 Сек
11		Прыжки с касанием пальцев ног	30 Сек
		Отдых	20 Сек
12		Прыжки с касанием пальцев ног	30 Сек
		Отдых	20 Сек
13		Попеременные подскоки	60 Сек
		Отдых	20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Попеременные подскоки	60 Сек
	Отдых		20 Сек
15		Скручивания с подъемом	40 Сек
16		«Наклониться и достать»	40 Сек
	Отдых		20 Сек
17		Скручивания с подъемом	40 Сек
18		«Наклониться и достать»	40 Сек
19		Поочередное поднимание ног	40 Сек
	Отдых		20 Сек
20		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
21		Выпады со сменой ног	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **20 Сек**

22		Велосипед для мышц живота	40 Сек
23		Приседание	40 Сек
24		Попеременное скрещивание ног	40 Сек
25		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
26		Прыжковая разножка	40 Сек

Отдых **20 Сек**

27		Упор-присед с прыжком	40 Сек
28		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	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.