300 ккал

Продвинутый | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **20 Сек**

14		Скручивание с руками на бедрах	**40** Сек
15		Прыжки с касанием пальцев ног	**45** Сек
16		Попеременные подскоки	**40** Сек

Отдых **20 Сек**

17		Скручивания с подъемом	**40** Сек
18		«Наклониться и достать»	**40** Сек
19		Скручивания с подъемом	**40** Сек
20		«Наклониться и достать»	**40** Сек
21		Поочередное поднимание ног	**40** Сек

Отдых **20 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
23		Упор-присед	40 Сек
	Отдых		20 Сек
24		Велосипед для мышц живота	40 Сек
25		Приседание	40 Сек
26		Попеременное скрещивание ног	40 Сек
27		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
28		Прыжковая разножка	40 Сек
	Отдых		20 Сек
29		Упор-присед с прыжком	40 Сек
30		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	45 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **20 Сек**

31		Обратное скручивание	45 Сек
32		Прыжковая разножка	45 Сек
33		Подъемы туловища со скрещенными руками	45 Сек
34		Удары пятками по ягодицам	45 Сек
35		Толчок ногами	45 Сек

Отдых **20 Сек**

36		Бег в упоре лежа	45 Сек
37		Обратное скручивание	45 Сек
38		Бег на месте с высоким подъемом колен	45 Сек
39		Подъемы туловища со скрещенными руками	45 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Прыжковая разножка	45 Сек
41		Толчок ногами	45 Сек
42		Удары пятками по ягодицам	30 Сек
43		Бег в упоре лежа	25 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.