# 336 ккал

Продвинутый | 37 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Прыжковая разножка | 45 Сек |
| 2 |  | Удары пятками по ягодицам | 45 Сек |
| | Отдых | | 20 Сек |
| 3 |  | Прыжковая разножка | 60 Сек |
| 4 |  | Скручивание с толчками рук | 40 Сек |
| | Отдых | | 20 Сек |
| 5 |  | Plank | 20 Сек |
| 6 |  | Прыжковая разножка | 40 Сек |
| 7 |  | Скручивание с толчками рук | 40 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Бег в упоре лежа | 40 Сек |
| | | Отдых | 20 Сек |
| 9 |  | Обратное скручивание | 30 Сек |
| 10 |  | Упор-присед с прыжком | 35 Сек |
| 11 |  | Plank | 40 Сек |
| | | Отдых | 15 Сек |
| 12 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | 30 Сек |
| 13 |  | Прыжковая разножка | 30 Сек |
| 14 |  | Скручивание с руками на бедрах | 30 Сек |
| | | Отдых | 15 Сек |
| 15 |  | Прыжки с касанием пальцев ног | 30 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 |  | Plank | 40 Сек |
| 17 |  | Попеременные подскоки | 40 Сек |
| | Отдых | | 15 Сек |
| 18 |  | Попеременные подскоки | 40 Сек |
| 19 |  | Скручивания с подъемом | 40 Сек |
| 20 |  | «Наклониться и достать» | 40 Сек |
| | Отдых | | 15 Сек |
| 21 |  | Скручивания с подъемом | 40 Сек |
| 22 |  | Plank | 30 Сек |
| 23 |  | «Наклониться и достать» | 40 Сек |
| 24 |  | Поочередное поднимание ног | 40 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **15 Сек**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | **40** Сек |
| 26 |  | Выпады со сменой ног | **30** Сек |
| 27 |  | Plank | **40** Сек |

Отдых **15 Сек**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 28 |  | Велосипед для мышц живота | **40** Сек |
| 29 |  | Приседание | **40** Сек |
| 30 |  | Попеременное скрещивание ног | **40** Сек |
| 31 |  | Plank | **40** Сек |

Отдых **15 Сек**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 32 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | **40** Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33 |  | Прыжковая разножка | 40 Сек |
| | | Отдых | 15 Сек |
| 34 |  | Упор-присед с прыжком | 40 Сек |
| 35 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | 40 Сек |
| | | Отдых | 15 Сек |
| 36 |  | Обратное скручивание | 45 Сек |
| 37 |  | Попеременные подскоки | 45 Сек |
| | | Отдых | 15 Сек |
| 38 |  | Обратное скручивание | 45 Сек |
| 39 |  | Попеременные подскоки | 45 Сек |
| | | Отдых | 15 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 40 |  | Бег на месте с высоким подъемом колен | 40 Сек |
| 41 |  | Обратное скручивание | 45 Сек |
| 42 |  | Попеременное скрещивание ног | 45 Сек |
| | Отдых | | 15 Сек |
| 43 |  | Подъемы туловища со скрещенными руками | 40 Сек |
| 44 |  | Прыжковая разножка | 45 Сек |
| 45 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | 40 Сек |
| 46 |  | Бег на месте с высоким подъемом колен | 40 Сек |
| | Отдых | | 15 Сек |
| 47 |  | Попеременное скрещивание ног | 40 Сек |
| 48 |  | Прыжковая разножка | 40 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 49 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | 30 Сек |
| 50 |  | Удары пятками по ягодицам | 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.