375 ккал

Продвинутый | 41 min

1		Бег на месте с высоким подъемом колен	45 Сек
2		Прыжковая разножка	45 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Прыжковая разножка	45 Сек
4		Удары пятками по ягодицам	45 Сек
	Отдых		20 Сек
5		Plank	40 Сек
6		Прыжковая разножка	60 Сек
7		Скручивание с толчками рук	40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Выпады со сменой ног	40 Сек

Отдых **20 Сек**

9		Упор-присед с прыжком	40 Сек
10		Plank	40 Сек
11		Прыжковая разножка	40 Сек
12		Скручивание с толчками рук	40 Сек
13		Бег в упоре лежа	40 Сек

Отдых **20 Сек**

14		Обратное скручивание	30 Сек
15		Упор-присед с прыжком	35 Сек
16		Plank	40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **15 Сек**

17		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	**30** Сек
18		Прыжковая разножка	**30** Сек
19		Скручивание с руками на бедрах	**30** Сек

Отдых **15 Сек**

20		Прыжки с касанием пальцев ног	**30** Сек
21		Plank	**40** Сек
22		Попеременные подскоки	**40** Сек

Отдых **15 Сек**

23		Попеременные подскоки	**40** Сек
24		Скручивания с подъемом	**40** Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		«Наклониться и достать»	40 Сек

Отдых **15 Сек**

26		Скручивания с подъемом	40 Сек
27		Plank	30 Сек
28		«Наклониться и достать»	40 Сек
29		Поочередное поднимание ног	40 Сек

Отдых **15 Сек**

30		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
31		Выпады со сменой ног	30 Сек
32		Plank	40 Сек

Отдых **15 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Велосипед для мышц живота	40 Сек
34		Приседание	40 Сек
35		Попеременное скрещивание ног	40 Сек
36		Plank	40 Сек

Отдых **15 Сек**

37		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
38		Прыжковая разножка	40 Сек

Отдых **15 Сек**

39		Упор-присед с прыжком	40 Сек
40		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек

Отдых **15 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Обратное скручивание	45 Сек
42		Попеременные подскоки	45 Сек
	Отдых		15 Сек
43		Обратное скручивание	45 Сек
44		Попеременные подскоки	45 Сек
	Отдых		15 Сек
45		Бег на месте с высоким подъемом колен	40 Сек
46		Обратное скручивание	45 Сек
47		Попеременное скрещивание ног	45 Сек
	Отдых		15 Сек
48		Подъемы туловища со скрещенными руками	40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Прыжковая разножка	45 Сек
50		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	40 Сек
51		Бег на месте с высоким подъемом колен	40 Сек
	Отдых		15 Сек
52		Попеременное скрещивание ног	40 Сек
53		Прыжковая разножка	40 Сек
54		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	30 Сек
55		Удары пятками по ягодицам	40 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.