50 ккал

Средний | 7 min

1		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Бег на месте с высоким подъемом колен	20 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Прыжки из приседа	20 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Мощные прыжки	20 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Бег на месте с высоким подъемом колен	15 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Попеременные подскоки	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Прыжковая разножка	25 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Приземистые прыжки	20 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Прыжковая разножка	20 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Попеременные подскоки	20 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Бег на месте с высоким подъемом колен	20 Сек
13		Попеременные подскоки	20 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.