50 ккал

Продвинутый | 5 min

1		Бег в упоре лежа	20 Сек
2		Упор-присед с прыжком	20 Сек
3		Прыжковая разножка	20 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Бег в упоре лежа	30 Сек
5		Упор-присед с прыжком	25 Сек
6		Попеременные подскоки	25 Сек
	Отдых		10 Сек
7		Прыжковая разножка	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Упор-присед	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Удары пятками по ягодицам	30 Сек
10		Пульсирующие приседания	30 Сек
11		Попеременные подскоки	30 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.