685 ккал

Продвинутый | 74 min

1		Бег в упоре лежа	60 Сек
		Отдых	20 Сек
2		Бег в упоре лежа	50 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Бег в упоре лежа	40 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Удары пятками по ягодицам	60 Сек
5		Бег на месте с высоким подъемом колен	60 Сек
		Отдых	10 Сек
6		Упор-присед с прыжком	60 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **10 Сек**

7  ● **Прыжковая разножка** **60** Сек

Отдых **10 Сек**

8  ● **Прыжковая разножка** **60** Сек

Отдых **10 Сек**

9  ● **Прыжковая разножка** **60** Сек

Отдых **10 Сек**

10  ● **Упор-присед** **60** Сек

Отдых **10 Сек**

11  ● **Скручивание с толчками рук** **60** Сек

12  ● **Бег в упоре лежа** **60** Сек

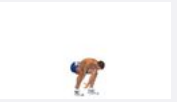
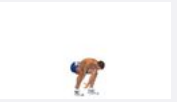
Отдых **20 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Упор-присед с прыжком	60 Сек
Отдых			20 Сек
14		Обратное скручивание	60 Сек
15		Упор-присед с прыжком	60 Сек
Отдых			10 Сек
16		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	60 Сек
17		Прыжковая разножка	60 Сек
Отдых			20 Сек
18		Скручивание с руками на бедрах	60 Сек
19		Прыжки с касанием пальцев ног	60 Сек
20		Попеременные подскоки	60 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **20 Сек**

21		Попеременные подскоки	60 Сек
22		Скручивания с подъемом	60 Сек
23		«Наклониться и достать»	60 Сек
24		Скручивания с подъемом	60 Сек
25		«Наклониться и достать»	60 Сек
26		Поочередное поднимание ног	60 Сек

Отдых **10 Сек**

27		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	60 Сек
28		Упор-присед	60 Сек

Отдых **10 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Велосипед для мышц живота	60 Сек
30		Приседание	60 Сек
31		Попеременное скрещивание ног	60 Сек
32		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	60 Сек
33		Прыжковая разножка	60 Сек

Отдых **10 Сек**

34		Упор-присед с прыжком	60 Сек
35		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	60 Сек

Отдых **10 Сек**

36		Обратное скручивание	60 Сек
37		Прыжковая разножка	60 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Подъемы туловища со скрещенными руками	60 Сек
	Отдых		10 Сек
39		Удары пятками по ягодицам	60 Сек
40		Толчок ногами	60 Сек
	Отдых		15 Сек
41		Бег в упоре лежа	60 Сек
42		Обратное скручивание	60 Сек
	Отдых		10 Сек
43		Бег на месте с высоким подъемом колен	60 Сек
44		Подъемы туловища со скрещенными руками	45 Сек
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Прыжковая разножка	45 Сек
46		Толчок ногами	60 Сек
	Отдых		10 Сек
47		Удары пятками по ягодицам	60 Сек
48		Бег в упоре лежа	60 Сек
	Отдых		15 Сек
49		Удары пятками по ягодицам	60 Сек
	Отдых		15 Сек
50		Прыжковая разножка	60 Сек
	Отдых		10 Сек
51		Бег в упоре лежа	60 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Прыжковая разножка	60 Сек
		Отдых	10 Сек
53		Бег в упоре лежа	60 Сек
		Отдых	10 Сек
54		Подъемы туловища со скрещенными руками	x60 Повт
		Отдых	10 Сек
55		Скручивание с руками на бедрах	x60 Повт
		Отдых	10 Сек
56		Прыжковая разножка	60 Сек
57		Попеременные подскоки	60 Сек
		Отдых	10 Сек
58		Прыжковая разножка	60 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Попеременные подскоки	60 Сек
Отдых			10 Сек
60		Бег в упоре лежа	40 Сек
61		Попеременные подскоки	60 Сек
62		Бег в упоре лежа	60 Сек
Отдых			10 Сек
63		Попеременные подскоки	60 Сек
64		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	60 Сек
Отдых			10 Сек
65		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	60 Сек
Отдых			10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		Бег на месте с высоким подъемом колен	60 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.