7 Minute Butt Workout

Начальный | 8 min | 78 Kcal

1		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Приседание	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Махи ногой из стороны в сторону с упором на руки и колени	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Полумостик	30 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Бег в упоре лежа	30 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Супермен 30 Сек

Отдых 10 Сек

7  Удары пятками по ягодицам 30 Сек

Отдых 10 Сек

8  Подъем ног из упора лежа 30 Сек

Отдых 10 Сек

9  Упор-присед с прыжком 30 Сек

Отдых 10 Сек

10  Шаги на степе 30 Сек

Скамейка / Стул

Отдых 10 Сек

11  Прыжковая разножка 30 Сек

Отдых 10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Сек

Quickify

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 интелле...

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.