7 Minute Workout

Начальный | 7 min | 69 Kcal

1		Прыжковая разножка	20 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Отжимания	20 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Индийские отжимания	20 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Удары пятками по ягодицам	20 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Боковая планка с ротацией	20 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	20 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Прыжковая разножка	20 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Попеременные махи ногами	20 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Брюшное скручивание	20 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Прыжковая разножка	20 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	20 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Упор-присед	20 Сек

Отдых **10 Сек**

13		Приседание	20 Сек

Отдых **10 Сек**

14		Бег на месте с высоким подъемом колен	20 Сек

Abify

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.