7 Minute Workout

Начальный | 8 min | 78 Kcal

1		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Приседание у стены	30 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Отжимания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Брюшное скручивание	30 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Шаги на степе Скамейка / Стул	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Приседание	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы Скамейка / Стул	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Plank	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Выпады вперед	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Отжимания с вращением торса	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Side 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.