7 Minute Workout - Level 2

Начальный | 8 min | 78 Kcal

1		Прыжки из приседа	30 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Обратное вытягивание бедра	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Вытягивание одной ноги	30 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Pulse Lunges	30 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Мостик с составленными вместе ногами

30 Сек

Отдых 10 Сек

7 

Отжимание с ногами на скамейке

Скамейка / Стул

30 Сек

Отдых 10 Сек

8 

«Швабра»

30 Сек

Отдых 10 Сек

9 

Прыжки-выпады в стороны

30 Сек

Отдых 10 Сек

10 

Смена сторон

30 Сек

Отдых 10 Сек

11 

Отжимания с руками на ширине груди

30 Сек

Отдых 10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Толчок ногами	30 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.