# 7-минутная тренировка

Начальный | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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<br>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<br>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 |

## 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.