70 ккал

Средний | 7 min

1		Подъемы туловища со скрещенными руками	40 Сек
2		Обратное скручивание	40 Сек
3		Удары пятками по ягодицам	30 Сек
4		Велосипед для мышц живота	40 Сек
5		Толчок ногами	40 Сек
6		Бег на месте с высоким подъемом колен	35 Сек
7		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	35 Сек
8		Double leg stretch	30 Сек
9		Прыжковая разножка	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Порхание ногами	30 Сек
11		Толчок ногами	30 Сек
12		Прыжковая разножка	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.