70 ккал

Средний | 7 min

1		Отжимания на коленях с руками на ширине груди	40 Сек
2		Бег в упоре лежа	30 Сек
3		Отжимания на коленях	40 Сек
4		Попеременные подскоки	30 Сек
5		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	40 Сек
6		Бег в упоре лежа	10 Сек
7		Индийские отжимания	30 Сек
8		Бег в упоре лежа	30 Сек
9		Отжимания «звездочка»	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Попеременные подскоки	30 Сек
11		Алмазные отжимания (из позиции на коленях)	40 Сек
12		Удары пятками по ягодицам	30 Сек
13		Отжимания на коленях	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.