70 ккал

Начальный | 9 min

1		«Наклониться и достать»	30 Сек
2		Попеременные подскоки	30 Сек
	Отдых		15 Сек
3		Прыжки-выпады в стороны	30 Сек
4		Бег в упоре лежа	30 Сек
	Отдых		15 Сек
5		Приседания плие с руками над головой	30 Сек
6		Приседание с отведением ноги	15 Сек
	Отдых		15 Сек
7		Пульсирующие приседания	40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **15 Сек**

8  ● **Попеременные подскоки** **40** Сек

Отдых **15 Сек**

9  ● **Бег в упоре лежа** **30** Сек

Отдых **15 Сек**

10  ● **Пульсирующие приседания** **40** Сек

Отдых **20 Сек**

11  ● **Приземистые прыжки** **35** Сек

Отдых **20 Сек**

12  ● **Приземистые прыжки** **30** Сек

Отдых **20 Сек**

13  ● **Бег на месте с высоким подъемом колен** **30** Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.