70 ккал

Начальный | 7 min

1		Обратное вытягивание бедра	40 Сек
2		«Наклониться и достать»	40 Сек
	Отдых		15 Сек
3		Полумостик	10 Сек
4		Пульсирующие приседания	40 Сек
	Отдых		15 Сек
5		Мостик с составленными вместе ногами	40 Сек
6		Приседания плие с руками над головой	40 Сек
	Отдых		15 Сек
7		Смена сторон	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Приседания плие с руками над головой	40 Сек
		Отдых	15 Сек
9		Поднятие прямой ноги в сторону	10 Сек
10		Пульсирующие приседания	40 Сек
		Отдых	15 Сек
11		Концентрированное вытягивание бедер	15 Сек
12		Пульсирующие приседания	40 Сек

P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.