8 минут

Начальный | 8 min | 78 Kcal

1		Удары пятками по ягодицам	20 Сек
2		Поднятие икр	x15 Повт
3		Приседание	x10 Повт
	Отдых		30 Сек
4		Удары пятками по ягодицам	20 Сек
5		Поднятие икр	x15 Повт
6		Приседание	x10 Повт
	Отдых		30 Сек
7		Выпады вперед	x10 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Поднятие икр	x15 Повт
9		Приседание	x10 Повт
	Отдых		30 Сек
10		Боковой выпад	x8 Повт
11		Удары пятками по ягодицам	20 Сек
12		Поднятие икр	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
13		Выпады вперед	x10 Повт
14		Бег на месте с высоким подъемом колен	20 Сек
15		Поднятие икр	x15 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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 интелле...

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.