8 минут для ног – Уровень 2

Средний | 7 min

1		Прыжковая разножка	20 Сек
2		Приседание	x20 Повт
3		Поднятие икр	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
4		Удары пятками по ягодицам	20 Сек
5		Мост с поднятием икр	x20 Повт
6		Приседание с отведением ноги	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
7		Мост с поднятием икр	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Приседание	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
9		Боковой выпад	x6 Повт
10		Поднятие икр	x20 Повт
11		Мост с поднятием икр	x20 Повт

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.