8 минут для ног – Уровень 3

Продвинутый | 6 min

1		Мост с поднятием икр	x20 Повт
2		Приседание	x20 Повт
3		Поднятие икр	x20 Повт
	Отдых		15 Сек
4		Приседание с отведением ноги	x15 Повт
5		Поднятие икр	x20 Повт
6		Боковой выпад	x15 Повт
	Отдых		15 Сек
7		Бег в упоре лежа	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Приседание	x20 Повт
9		Выпады вперед	x10 Повт
10		Приседание с отведением ноги	x15 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.