8 минут для ягодиц

Начальный | 7 min

1		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x15 Повт
2		Мост	x20 Повт
	Отдых		30 Сек
3		Выпады вперед	x5 Повт
4		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
5		Мост	x20 Повт
6		Выпады вперед	x5 Повт
	Отдых		30 Сек
7		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x15 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Выпады вперед	x5 Повт
	Отдых		30 Сек
9		Мост	x20 Повт
10		Обратное вытягивание бедра	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.