8 минут для ягодиц – Уровень 2

Средний | 5 min

1		Концентрированное вытягивание бедер	x15 Повт
2		Мост	x15 Повт
3		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		20 Сек
4		Выпады вперед	x10 Повт
5		Концентрированное вытягивание бедер	x20 Повт
6		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		20 Сек
7		Концентрированное вытягивание бедер	x15 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Мост	x25 Повт
9		Выпады вперед	x10 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.