8 минут для ягодиц – Уровень 3

Продвинутый | 6 min

1		Приседание	x15 Повт
2		Подъем полусогнутой ноги в сторону	x15 Повт
3		Подъем ног из упора лежа	x15 Повт

Отдых 15 Сек

4		Мост	x15 Повт
5		Выпады вперед	x15 Повт
6		Концентрированное вытягивание бедер	x15 Повт

Отдых 15 Сек

7		Подъем ног из упора лежа	x15 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Боковой выпад	x15 Повт
9		Приседание	x15 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.