8 минут - Уровень 3

Продвинутый | 6 min | 59 Kcal

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

Legify

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 интелле...

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.