# Boot Camp

Начальный | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | «Наклониться и достать» | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 2 |  | Бег в упоре лежа | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 3 |  | Отжимания | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 4 |  | V-образные седы | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 5 |  | Приседание у стены | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Планка коммандос | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 7 |  | Порхание ногами | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 8 |  | Пульсирующие приседания | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 9 |  | Отжимания человека-паука | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 10 |  | Велосипед на спине | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 11 |  | Сплит-прыжки | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | ● Прыжки с подтягиванием ног | 30 Сек |

## Quickify

### 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.