# Calorie Burn

Начальный | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Приседания плие с руками над головой | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 2 |  | Прыжки с касанием пальцев ног | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 3 |  | Задний выпад для маха ногой | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 4 |  | Планка коммандос | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 5 |  | Мощные прыжки | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Боковые «ножницы» | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 7 |  | Полумостик | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 8 |  | Попеременные махи ногами | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 9 |  | Боковой выпад | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 10 |  | Боковая планка с ротацией | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |
| 11 |  | Отжимания «звездочка» | 30 Сек |
| | | Отдых | 10 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Спотыкающиеся шаги 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.