Focus on Abs

Начальный | 8 min | 78 Kcal

1		Велосипед для мышц живота	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Обратное скручивание	30 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Брюшное скручивание	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Подъем ног за 4 такта	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Бег в упоре лежа	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.