«Безумный» пресс

Продвинутый | 10 min

1		Переменные скручивания	x10 Повт
	Отдых		20 Сек
2		Поочередное поднимание ног	40 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Велосипед для мышц живота	x20 Повт
4		«Швабра»	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x20 Повт
6		V-образные подъемы	x15 Повт
7		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **10 Сек**

8		Толчок ногами	**x20** Повт
9		Подъем ног за 4 такта	**x10** Повт
10		Двойное скручивание	**x20** Повт
11		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	**x10** Повт

Отдых **30 Сек**

12		Переменные скручивания	**x5** Повт
13		Поочередное поднимание ног	**20** Сек
14		Велосипед для мышц живота	**x10** Повт
15		«Швабра»	**x5** Повт
16		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	**x10** Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-образные подъемы	x10 Повт
18		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x10 Повт
19		Толчок ногами	x10 Повт
20		Подъем ног за 4 такта	x5 Повт
21		Двойное скручивание	x10 Повт
22		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	x5 Повт

P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.