«Безумный» пресс — Уровень 2

Продвинутый | 15 min

1		Попеременное скрещивание ног	x20 Повт
2		Wide V-Ups	x10 Повт
3		Толчки вверх с гантелей Гантель	x20 Повт
4		Боковая стойка планка с упором на локоть	10 Сек

Отдых **45 Сек**

5		Скручивание с толчками рук	x20 Повт
6		Толчок ногами	x15 Повт
7		Вращательное косое скручивание	x15 Повт
8		Скручивание с толчками рук	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Толчок ногами	x15 Повт
10		Вращательное косое скручивание	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
11		Double leg stretch	x30 Повт
12		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x30 Повт
13		Боковая стойка планка с упором на локоть	20 Сек
14		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
15		Обратное скручивание	x30 Повт
16		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
17		Толчок ногами	x30 Повт
	Отдых		30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Вращательное косое скручивание	x15 Повт
19		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x20 Повт
20		Wide V-Ups	x20 Повт
21		Толчок ногами	x20 Повт
22		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x20 Повт

P4P

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 интеллектом

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.