Бразильские ягодицы

Начальный | 7 min

1		Мост	x30 Повт
2		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x10 Повт
3		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
4		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт

Отдых **30 Сек**

5		Мост	x30 Повт
6		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x10 Повт
7		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
8		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых	30 Сек

9		Мост	x30 Повт
10		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x10 Повт
11		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
12		Концентрированное вытягивание бедер	x10 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.