Готовность к лету

Средний | 2 min | 20 Kcal

1		Поднятие прямой ноги в сторону	20 Сек
	Отдых		20 Сек
2		Махи ногой из стороны в сторону с упором на руки и колени	20 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Подъем ног из упора лежа	20 Сек
	Отдых		20 Сек
4		Полумостик	20 Сек

Buttify

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.