Готовность к лету

Средний | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 Сек
	Отдых		20 Сек
2		Бег в упоре лежа	40 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Приседание с упором в стену	40 Сек
	Отдых		20 Сек
4		Чередующиеся боковые шаги	40 Сек

Legify

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.