Динамичное кардио на всё тело

Начальный | 8 min

1		Приседания плие с руками над головой	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Прыжки с касанием пальцев ног	30 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Задний выпад для маха ногой	30 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Планка коммандос	30 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Мощные прыжки	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Боковые «ножницы»	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Полумостик	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Попеременные махи ногами	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Боковой выпад	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Боковая планка с ротацией	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Отжимания «звездочка»	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Спотыкающиеся шаги	30 Сек

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.