Интенсивный пресс и кардио

Средний | 8 min

1		Поочередное поднимание ног	30 Сек
2		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
3		Поочередное поднимание ног	30 Сек
4		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Толчок ногами	x30 Повт
6		Велосипед для мышц живота	30 Сек
	Отдых		15 Сек
7		Толчок ногами	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Велосипед для мышц живота	30 Сек
		Отдых	15 Сек
9		Поочередное поднимание ног	30 Сек
10		Боковая стойка планка с упором на локоть	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.