Косые мышцы живота

Средний | 4 min

1		Двойное скручивание	30 Сек
2		Скручивание от ноги к ноге	30 Сек
3		Oblique Roll Down	30 Сек
4		«Боковая планка» со скрещенными ногами	30 Сек
	Отдых		30 Сек
5		Russian Twist	30 Сек
6		Скручивание от ноги к ноге	30 Сек
7		Двойное скручивание	30 Сек
8		«Боковая планка» со скрещенными ногами	15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.