Косые мышцы живота – Уровень 2

Средний | 10 min

1		«Боковая планка» со скрещенными ногами	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
2		«Боковая планка» со скрещенными ногами	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
3		«Боковая планка» со скрещенными ногами	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
4		Отжимания лежа на боку	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Отжимания лежа на боку	x10 Повт
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Отжимания лежа на боку	x10 Повт
		Отдых	15 Сек
7		Велосипед на спине	30 Сек
		Отдых	15 Сек
8		Велосипед на спине	30 Сек
		Отдых	15 Сек
9		Велосипед на спине	30 Сек
		Отдых	15 Сек
10		Двойное скручивание	30 Сек
		Отдых	15 Сек
11		Двойное скручивание	30 Сек
		Отдых	15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Двойное скручивание	30 Сек
		Отдых	15 Сек
13		Скручивание от ноги к ноге	x25 Повт
		Отдых	15 Сек
14		Скручивание от ноги к ноге	x25 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.