Косые мышцы живота – Уровень 3

Продвинутый | 9 min

1		«Боковая планка» со скрещенными ногами	x15 Повт
	Отдых		10 Сек
2		«Боковая планка» со скрещенными ногами	x15 Повт
	Отдых		10 Сек
3		Отжимания лежа на боку	x15 Повт
	Отдых		10 Сек
4		Отжимания лежа на боку	x15 Повт
	Отдых		10 Сек
5		Велосипед на спине	40 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Велосипед на спине	40 Сек
		Отдых	15 Сек
7		Двойное скручивание	40 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Двойное скручивание	40 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Двойное скручивание	40 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Скручивание от ноги к ноге	x20 Повт
		Отдых	10 Сек
11		Скручивание от ноги к ноге	x20 Повт
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Скручивание от ноги к ноге	x20 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.