Н, Ж, Я - Уровень 2

Средний | 11 min | 108 Kcal

1		Обратное вытягивание бедра	x10 Повт
2		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт
3		Подъем полусогнутой ноги в сторону	x15 Повт

Отдых **30 Сек**

4		Oblique Roll Down	x5 Повт
5		Подъем ног за 4 такта	x8 Повт
6		Вытягивание обеих ног и рук	x15 Повт
7		Супермен	x10 Повт

Отдых **40 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Приседание	x15 Повт
9		Боковой выпад	x8 Повт
	Отдых		30 Сек
10		Приседание	x15 Повт
11		Выпады вперед	x8 Повт
	Отдых		30 Сек
12		Приседание	x15 Повт
13		Обратный выпад	x8 Повт
	Отдых		40 Сек
14		Oblique Roll Down	x10 Повт
15		Выпады вперед	x10 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Обратное вытягивание бедра	x10 Повт

Отдых **40 Сек**

17		Приседание	x20 Повт
18		Супермен	x10 Повт
19		Подъем ног из упора лежа	x15 Повт

Abify

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 интелле...

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.