Нижний пресс – Уровень 2

Средний | 7 min

1		Обратные скручивания	x30 Повт
	Отдых		10 Сек
2		Поочередное поднимание ног	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Обратное скручивание	x30 Повт
	Отдых		10 Сек
4		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
	Отдых		10 Сек
7		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт
	Отдых		10 Сек
8		Попеременное скрещивание ног	30 Сек

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.