Нижний пресс – Уровень 3

Продвинутый | 8 min

1		Обратные скручивания	x40 Повт
2		Поочередное поднимание ног	40 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Обратное скручивание	x45 Повт
	Отдых		10 Сек
4		Попеременное скрещивание ног	20 Сек
5		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт
	Отдых		10 Сек
6		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
7		Толчок ногами	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых	10 Сек

8		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт
9		Попеременное скрещивание ног	20 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.