Низ тела: ноги и ягодицы

Средний | 8 min

1		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	30 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Выпады со сменой ног	30 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Удары пятками по ягодицам	30 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Прыжки из приседа	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Приседание у стены	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Приседание с отведением ноги	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Приседания с гантелями Гантель	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Боковой выпад	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Поднятие прямой ноги в сторону	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.