Ноги + пресс + ягодицы

Начальный | 8 min

1		Приседание	x10 Повт
2		Выпады вперед	x5 Повт
3		Боковой выпад	x5 Повт

Отдых 30 Сек

4		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x10 Повт
5		Подъем ног за 4 такта	x5 Повт
6		Скручивание от ноги к ноге	x5 Повт

Отдых 30 Сек

7		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Подъем полусогнутой ноги в сторону	x10 Повт
9		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт

Отдых **30 Сек**

10		Приседание	x15 Повт
11		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x15 Повт
12		Подъем ног из упора лежа	x15 Повт

Отдых **30 Сек**

13		Выпады вперед	x8 Повт
14		Подъем ног за 4 такта	x8 Повт
15		Концентрированное вытягивание бедер	x15 Повт
16		Обратное вытягивание бедра	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.