Ноги + пресс + ягодицы – Уровень 3

Продвинутый | 15 min

1		Приседание с отведением ноги	x20 Повт
		Отдых	10 Сек
2		Супермен	x20 Повт
		Отдых	10 Сек
3		Бег в упоре лежа	31 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Мост	x30 Повт
		Отдых	10 Сек
5		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт
		Отдых	10 Сек
7		Полумостик	x10 Повт
		Отдых	10 Сек
8		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
		Отдых	0 Сек
9		«Наклониться и достать»	30 Сек
		Отдых	0 Сек
10		Смена сторон	x10 Повт
		Отдых	10 Сек
11		Велосипед на спине	x30 Повт
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Приседания плие с руками над головой	x10 Повт
		Отдых	0 Сек
13		Попеременные махи ногами	30 Сек
		Отдых	10 Сек
14		Спотыкающиеся шаги	30 Сек
		Отдых	10 Сек
15		Боковые «ножницы»	x10 Повт
		Отдых	10 Сек
16		Разведения ног	x25 Повт
		Отдых	10 Сек
17		Выпады со сменой ног	30 Сек
		Отдых	20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Приседания плие с руками над головой	x30 Повт

Отдых 10 Сек

19		Полумостик	x8 Повт
20		Смена сторон	x8 Повт

Отдых 15 Сек

21		Мостик с составленными вместе ногами	x20 Повт
22		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт

P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.