Ноги «Фабрика мышц»

Средний | 11 min

1		Приседание с упором в стену	x30 Повт
	Отдых		40 Сек
2		Приседание с упором в стену	x30 Повт
	Отдых		40 Сек
3		Приседание с упором в стену	x30 Повт
	Отдых		60 Сек
4		Пульсирующие приседания	30 Сек
	Отдых		60 Сек
5		Выпады вперед	x7 Повт
	Отдых		40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Выпады вперед	x7 Повт
	Отдых		40 Сек
7		Выпады вперед	x7 Повт
	Отдых		60 Сек
8		Задний выпад для маха ногой	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
9		Задний выпад для маха ногой	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
10		Задний выпад для маха ногой	x10 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.