Ноги «Экстрим»

Продвинутый | 10 min

1		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	20 Сек
2		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	20 Сек
3		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	20 Сек
4		Выпады вперед	x10 Повт
		Отдых	10 Сек
5		Выпады вперед	x10 Повт
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		20 Сек
7		Бег в упоре лежа	15 Сек
	Отдых		15 Сек
8		Бег в упоре лежа	15 Сек
	Отдых		15 Сек
9		Бег в упоре лежа	15 Сек
	Отдых		20 Сек
10		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
11		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Выпады вперед	x10 Повт
		Отдых	20 Сек
13		Пульсирующие приседания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
14		Пульсирующие приседания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
15		Пульсирующие приседания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
16		Пульсирующие приседания	30 Сек

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.