Планка 5 минут

Начальный | 4 min

1		Plank	45 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Side Plank	15 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Планка «Циркулярная пила»	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Боковая стойка планка с упором на локоть	15 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Plank	30 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		«Боковая планка» со скрещенными ногами	15 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Plank	45 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.