Подтянутый живот

Начальный | 11 min

1		Прыжковая разножка	30 Сек
2		Брюшное скручивание	20 Сек
3		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	20 Сек
4		Oblique Roll Down	20 Сек
5		Прыжковая разножка	30 Сек
6		Брюшное скручивание	20 Сек
7		Обратное скручивание	20 Сек
8		Толчок ногами	20 Сек
9		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Скручивание от ноги к ноге	20 Сек
11		Боковая стойка планка с упором на локоть	20 Сек
12		Толчок ногами	20 Сек
13		Прыжковая разножка	30 Сек
14		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
15		Подъем ног за 4 такта	20 Сек
16		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	20 Сек
17		Скручивание с толчками рук	20 Сек
18		Plank	30 Сек
19		Боковая стойка планка с упором на локоть	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 Сек
21		Удары пятками по ягодицам	45 Сек
22		Прыжковая разножка	45 Сек
23		Толчок ногами	20 Сек
24		Обратное скручивание	20 Сек
25		Plank	45 Сек

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.