Подтянутый живот – Уровень 2

Средний | 13 min

1		Бег в упоре лежа	40 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Брюшное скручивание	25 Сек
3		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	25 Сек
4		Oblique Roll Down	25 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Бег в упоре лежа	40 Сек
		Отдых	10 Сек
6		Брюшное скручивание	25 Сек
7		Обратное скручивание	25 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Толчок ногами	25 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Бег в упоре лежа	40 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Скручивание от ноги к ноге	30 Сек
12		Толчок ногами	30 Сек
		Отдых	10 Сек
13		Бег в упоре лежа	45 Сек
		Отдых	10 Сек
14		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **10 Сек**

15  ● **Подъем ног за 4 такта** **30** Сек

16  ● **Укрепление мышц пресса в вертикальном положении** **30** Сек

Отдых **10 Сек**

17  ● **Бег в упоре лежа** **45** Сек

Отдых **10 Сек**

18  ● **Толчок ногами** **30** Сек

19  ● **Обратное скручивание** **30** Сек

Отдых **10 Сек**

20  ● **Plank** **45** 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.