Пресс 1&1

Начальный | 4 min

1		Скручивание с толчками рук	60 Сек
	Отдых		20 Сек
2		Скручивание от ноги к ноге	60 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Попеременное скрещивание ног	60 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.