Пресс 2&2

Средний | 7 min

1		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	60 Сек
	Отдых		15 Сек
2		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	60 Сек
	Отдых		15 Сек
3		Скручивание от ноги к ноге	60 Сек
	Отдых		15 Сек
4		Скручивание от ноги к ноге	60 Сек
	Отдых		15 Сек
5		Толчок ногами	60 Сек
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Толчок ногами	60 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.