Пресс 3&3

Продвинутый | 10 min

1		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	60 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	60 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	60 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	60 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	60 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	60 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Подъем ног за 4 такта	60 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Подъем ног за 4 такта	60 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Подъем ног за 4 такта	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.