Пресс «до жжения»

Начальный | 8 min

1		Подъемы туловища со скрещенными руками	30 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Скручивание от ноги к ноге	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Удержания ног	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Скручивания с подъемом	30 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Обратные скручивания	30 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Отжимания лежа на боку	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Разведения ног	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Растяжка поясницы с вращением колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Планка «Циркулярная пила»	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Скручивания с поворотом	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Порхание ногами	30 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.