Пресс за 8 минут — Уровень 2

Средний | 10 min

1		Обратное скручивание	x40 Повт
2		Толчок ногами	x40 Повт
Отдых			15 Сек
3		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт
4		Поочередное поднимание ног	60 Сек
Отдых			15 Сек
5		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x60 Повт
6		Переменные скручивания	x20 Повт
Отдых			15 Сек
7		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x40 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Скручивание от ноги к ноге	x20 Повт

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.