Пресс за 8 минут — Уровень 3

Продвинутый | 9 min

1		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x50 Повт
2		Толчки вверх с гантелей Гантель	x50 Повт
	Отдых		15 Сек
3		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	x25 Повт
4		Двойное скручивание	x50 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Подъем ног за 4 такта	x25 Повт
6		Попеременное скрещивание ног	x50 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.