Пресс как у Брюса Ли

Продвинутый | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Oblique Roll Down	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		V-образные подъемы	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Толчок ногами	x30 Повт
	Отдых		10 Сек
5		Wide V-Ups	30 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		«Швабра»	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		X-образное скручивание с обниманием колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Планка «Циркулярная пила»	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Отжимания лежа на боку	15 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.