Пресс как у «Крида»

Средний | 5 min

1		«Боковая планка» со скрещенными ногами	15 Сек
2		Scissors Side Crunch	15 Сек
	Отдых		30 Сек
3		Толчок ногами	30 Сек
4		Russian Twist	30 Сек
	Отдых		30 Сек
5		Plank	30 Сек
6		Брюшное скручивание	30 Сек
	Отдых		30 Сек
7		Толчок ногами	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		«Боковая планка» со скрещенными ногами	15 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.