Пресс «кубики» – Уровень 2

Средний | 11 min

1		Планка коммандос	30 Сек
	Отдых		10 Сек
2		Планка коммандос	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Порхание ногами	30 Сек
	Отдых		10 Сек
4		Порхание ногами	30 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Порхание ногами	30 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V-образные седы	30 Сек
Отдых			10 Сек
7		V-образные седы	30 Сек
Отдых			10 Сек
8		V-образные седы	30 Сек
Отдых			10 Сек
9		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x25 Повт
Отдых			10 Сек
10		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x25 Повт
Отдых			10 Сек
11		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x25 Повт
Отдых			10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт

Отдых 10 Сек

13		Подъем ног за 4 такта	x20 Повт

Отдых 10 Сек

14		Подъем ног за 4 такта	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.