Пресс «Пирамида»

Средний | 6 min

1		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x30 Повт
	Отдых		30 Сек
2		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
4		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x5 Повт
	Отдых		30 Сек
5		Толчок ногами	x30 Повт
	Отдых		20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Толчок ногами	x20 Повт
	Отдых		10 Сек
7		Толчок ногами	x10 Повт
	Отдых		5 Сек
8		Толчок ногами	x5 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.