# Пресс «Спартанец»

Продвинутый | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Попеременное скрещивание ног | 30 Сек |
| 2 |  | Подъем ног за 4 такта | x15 Повт |
| | Отдых | | 20 Сек |
| 3 |  | Укрепление мышц пресса в вертикальном положении | x25 Повт |
| 4 |  | Обратные скручивания | x25 Повт |
| | Отдых | | 15 Сек |
| 5 |  | Планка «Циркулярная пила» | x20 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 6 |  | V-образные седы | 20 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Толчок ногами | x25 Повт |
| 8 |  | Скручивания с подъемом | x25 Повт |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 9 |  | Порхание ногами | 40 Сек |
| | Отдых | | 15 Сек |
| 10 |  | Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам | x25 Повт |
| 11 |  | 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.

Скачать приложение


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.