Пресс «Экстрим» – Уровень 3

Продвинутый | 19 min

1		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x30 Повт
2		Plank	60 Сек
3		Велосипед для мышц живота	x30 Повт
4		Plank	60 Сек

Отдых **30 Сек**

5		Обратное скручивание	x30 Повт
6		Plank	60 Сек
7		Толчок ногами	x30 Повт
8		Попеременное скрещивание ног	60 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **30 Сек**

9		Двойное скручивание	**40** Сек
10		Скручивание от ноги к ноге	**40** Сек
11		Side Plank	**40** Сек
12		Вращательное косое скручивание	**40** Сек

Отдых **30 Сек**

13		«Боковая планка» со скрещенными ногами	**40** Сек
14		Обратное скручивание	**x30** Повт
15		Скручивание с толчками рук	**x30** Повт
16		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	**40** Сек

Отдых **30 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x30 Повт
18		Обратное скручивание	x30 Повт
19		Толчок ногами	x30 Повт
20		Подъем ног за 4 такта	x10 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.