Рельефный пресс

Начальный | 9 min

1		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Подъемы туловища со скрещенными руками	x20 Повт
3		Обратное скручивание	x20 Повт
		Отдых	10 Сек
4		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Подъемы туловища со скрещенными руками	x25 Повт
6		Обратное скручивание	x25 Повт
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Подъемы туловища со скрещенными руками	x30 Повт
9		Обратное скручивание	x30 Повт
		Отдых	10 Сек
10		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	30 Сек
		Отдых	10 Сек
12		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.