Рельефный пресс для девушек — 2

Средний | 5 min

1		Скручивание с толчками рук	x25 Повт
	Отдых		15 Сек
2		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
3		Скручивание с руками на бедрах	x15 Повт
	Отдых		15 Сек
4		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x15 Повт
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Переменные скручивания	x10 Повт

Отдых **15 Сек**

7		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.