Рельефный пресс для девушек

Начальный | 3 min

1		Скручивание с толчками рук	x10 Повт
2		Подъем ног за 4 такта	x5 Повт
	Отдых		15 Сек
3		Скручивание с руками на бедрах	x16 Повт
4		Подъем ног за 4 такта	x6 Повт
	Отдых		15 Сек
5		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x10 Повт
6		Переменные скручивания	x7 Повт
7		Подъем ног за 4 такта	x8 Повт

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.