Рельефный пресс – Уровень 2

Средний | 11 min

1		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	15 Сек
2		Подъемы туловища со скрещенными руками	x25 Повт
		Отдых	10 Сек
3		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Обратное скручивание	x25 Повт
		Отдых	10 Сек
5		Бег в упоре лежа	40 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Подъемы туловища со скрещенными руками	x30 Повт
7		Обратное скручивание	x30 Повт
		Отдых	10 Сек
8		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Бег в упоре лежа	20 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Подъемы туловища со скрещенными руками	x30 Повт
11		Обратное скручивание	x30 Повт
		Отдых	10 Сек
12		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	20 Сек
14		Скручивание от ноги к ноге	x20 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.