Супербыстрый пресс

Начальный | 3 min | 30 Kcal

1		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x30 Повт
2		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x30 Повт
3		Подъем ног за 4 такта	x15 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.