Супербыстрый пресс – Уровень 2

Средний | 4 min

1		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x30 Повт
2		Толчок ногами	x30 Повт

Отдых **10 Сек**

3		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x30 Повт
4		Толчок ногами	x30 Повт

P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.