Суперсет на ягодицы

Средний | 6 min

1		Выпады вперед	x20 Повт
2		Обратное вытягивание бедра	x30 Повт

Отдых 40 Сек

3		Выпады вперед	x20 Повт
4		Обратное вытягивание бедра	x30 Повт

Отдых 40 Сек

5		Выпады вперед	x20 Повт
6		Обратное вытягивание бедра	x30 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.