Утренняя зарядка для пресса

Начальный | 5 min

1		Прыжковая разножка	15 Сек
	Отдых		15 Сек
2		Прыжковая разножка	30 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Подъемы туловища со скрещенными руками	x20 Повт
	Отдых		10 Сек
4		Поочередное поднимание ног	20 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Попеременные подскоки	20 Сек
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Поочередное поднимание ног	30 Сек
7		Подъемы туловища со скрещенными руками	x30 Повт

Отдых **10 Сек**

8		Попеременные подскоки	30 Сек

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.