# Челлендж: 100 приседаний

Продвинутый | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Приседание | x25 Повт |
| | | Отдых | 20 Сек |
| 2 |  | Приседание | x25 Повт |
| | | Отдых | 20 Сек |
| 3 |  | Приседание | x25 Повт |
| | | Отдых | 20 Сек |
| 4 |  | Приседание | x25 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.