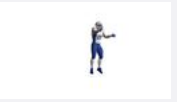
«Я смогу»: ноги и кардио

Начальный | 5 min

1		Cross Jump	30 Сек
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Сек
3		Quick Steps Light	60 Сек
4		Lateral skaters	30 Сек

Отдых **10 Сек**

5		Air Squat Bent Arms	30 Сек
6		Спотыкающиеся шаги	30 Сек
7		Cross Jump Rotation	30 Сек
8		Упор-присед с прыжком	30 Сек

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.