Ягодицы для начинающих

Начальный | 5 min

1		Мостик с составленными вместе ногами	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
2		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
3		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт
	Отдых		30 Сек
4		Мостик с составленными вместе ногами	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
5		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x15 Повт
	Отдых		30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт

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.