Ягодицы за 7 минут

Начальный | 8 min

1		Бег на месте с высоким подъемом колен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
2		Приседание	30 Сек
		Отдых	10 Сек
3		Махи ногой из стороны в сторону с упором на руки и колени	30 Сек
		Отдых	10 Сек
4		Полумостик	30 Сек
		Отдых	10 Сек
5		Бег в упоре лежа	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Супермен	30 Сек
		Отдых	10 Сек
7		Удары пятками по ягодицам	30 Сек
		Отдых	10 Сек
8		Подъем ног из упора лежа	30 Сек
		Отдых	10 Сек
9		Упор-присед с прыжком	30 Сек
		Отдых	10 Сек
10		Шаги на степе Скамейка / Стул	30 Сек
		Отдых	10 Сек
11		Прыжковая разножка	30 Сек
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	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.