Ягодицы и ноги

Начальный | 7 min

1		Мост	x15 Повт
2		Выпады вперед	x6 Повт
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Повт

Отдых **30 Сек**

4		Приседание	x20 Повт
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Повт
6		Выпады вперед	x6 Повт

Отдых **30 Сек**

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Приседание	x14 Повт

Отдых **30 Сек**

9		Мост с поднятием икр	x20 Повт
10		Pulse Lunges	x10 Повт
11		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт

Отдых **30 Сек**

12		Pulse Lunges	x10 Повт
13		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
14		Мост с поднятием икр	x20 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.