Ягодицы и ноги – Продвинутый

Продвинутый | 9 min

1		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт
2		Приседание с отведением ноги	x20 Повт
3		Обратное вытягивание бедра	x20 Повт

Отдых 20 Сек

4		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт
5		Приседание с отведением ноги	x20 Повт
6		Обратное вытягивание бедра	x10 Повт

Отдых 15 Сек

7		Приседание	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Полумостик	x10 Повт
9		Поднятие икр	x30 Повт

Отдых **15 Сек**

10		Приседание	x30 Повт
11		Полумостик	x10 Повт
12		Поднятие икр	x30 Повт

P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.