Ягодицы к лету

Средний | 2 min

1		Поднятие прямой ноги в сторону	20 Сек
	Отдых		20 Сек
2		Махи ногой из стороны в сторону с упором на руки и колени	20 Сек
	Отдых		20 Сек
3		Подъем ног из упора лежа	20 Сек
	Отдых		20 Сек
4		Полумостик	20 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.