Ягодицы к лету – Уровень 2

Продвинутый | 10 min

1		Полумостик	x10 Повт
2		Обратное вытягивание бедра	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Pulse Lunges	x10 Повт
4		Подъем ног из упора лежа	x10 Повт
	Отдых		20 Сек
5		Мостик с составленными вместе ногами	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
6		Мостик с составленными вместе ногами	x30 Повт
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
8		Приседание	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
9		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
10		Приседание	x30 Повт
	Отдых		15 Сек
11		Выпады вперед	x10 Повт
	Отдых		15 Сек
12		Приседание	x30 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.