Ягодицы «Фабрика мышц»

Средний | 10 min

1		Обратный выпад	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
2		Обратный выпад	x20 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Обратный выпад	x20 Повт
	Отдых		60 Сек
4		Пульсирующие приседания	15 Сек
	Отдых		15 Сек
5		Пульсирующие приседания	15 Сек
	Отдых		15 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Пульсирующие приседания	14 Сек
		Отдых	60 Сек
7		Выпады вперед	x15 Повт
		Отдых	10 Сек
8		Выпады вперед	x15 Повт
		Отдых	10 Сек
9		Выпады вперед	x15 Повт
		Отдых	60 Сек
10		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт
		Отдых	10 Сек
11		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт
		Отдых	10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт

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.