Ягодицы «Экстрим»

Продвинутый | 12 min

1		Приседания плие с руками над головой	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
2		Приседания плие с руками над головой	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Приседания плие с руками над головой	x30 Повт
	Отдых		20 Сек
4		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
5		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
	Отдых		20 Сек
7		Полумостик	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
8		Полумостик	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
9		Полумостик	x10 Повт
	Отдых		20 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
		Отдых	20 Сек
13		Пульсирующие приседания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
14		Пульсирующие приседания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
15		Пульсирующие приседания	30 Сек
		Отдых	10 Сек
16		Пульсирующие приседания	30 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.