



ПРИСТУПИТЬ

ПРОПУСТИТЬ

9:41



ТРЕНИРОВКИ
5



ККАЛ
500



МИНУТЫ
75

ПРОГРАММА НЕДЕЛИ

ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ

7x4

ВСЕ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

СИЛА

YOGA

СИЛА

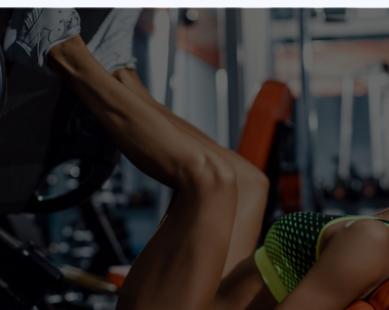
⌚ 7x4

27 days left

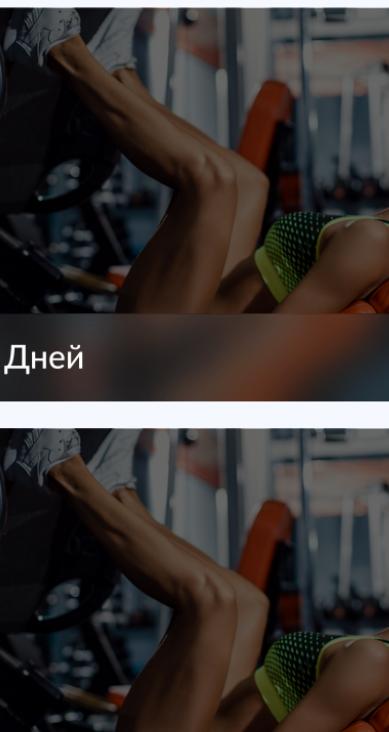
4%



⌚ 7x4 ⏳ 30 Дней



⌚ 7x4 ⏳ 30 Дней



Поиск



9:41



HOME WORKOUT



WORKOUT
5



KCAL
500



MINUTE
75

WEEK GOAL

0/4

10

11

18

13

14

15

17

18

7X4

BCE

ВЫНОСЛИВОСТЬ

СИЛА

YOGA

СИЛА

⌚ 7x4 Challenge

27 days left

4%

⌚ 7x4 ⏳ 30 Дней

⌚ 7x4 ⏳ 30 Дней



Поиск



9:41



День 1

FULL BODY

18 Мин.

16 Подходов



Название

x16



Название

x16



Название

x16



Название

x8



Название

x16



Название

x16



Название

x16



СТАРТ

9:41



7x4 Тренировка

27 дней прошло

4%

Неделя 1



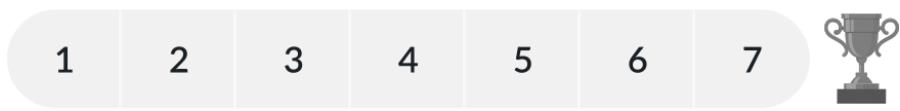
Неделя 2



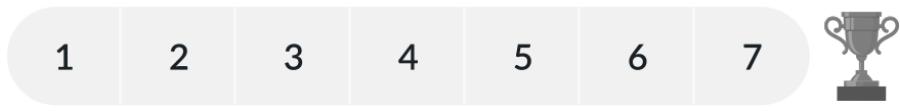
Неделя 3



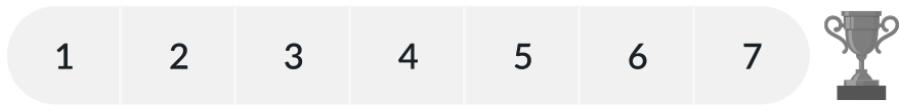
Неделя 4



Неделя 5



Неделя 6



Неделя 7



СТАРТ!



ПРИСТУПАЕМ

ИНСТРУКЦИЯ

2

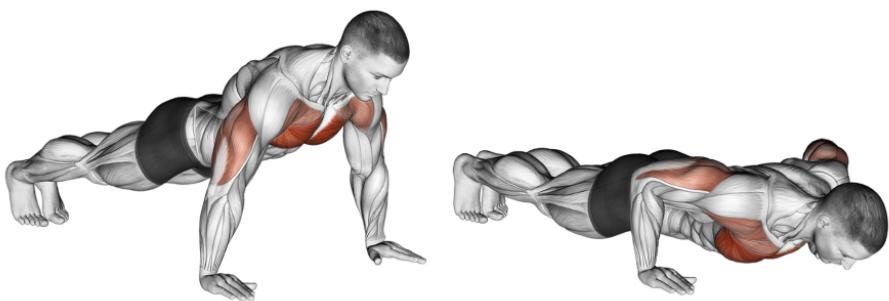


ЗАКРЫТЬ

 Анимация Видео

НАЗВАНИЕ

Подробности



Start in the regular push-up position, then let your knees touch the floor and raise your foot



4/11



ЗАКРЫТЬ

СБРОСИТЬ

00:18

+20с

Пропустить

ДАЛЬШЕ 3/11

НАЗВАНИЕ ?

x 10



9:41



Задачи на неделю

Какие-то рекомендации

Кол-во тренировок

4 days



Продолжительность тренировок

1 час



СОХРАНИТЬ

9:41



История



2023/06



S	M	T	W	T	F	S
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Дата(Период)
4 тренировки



ККАЛ
500



минут
75



Дата

Название тренировки



0.6 ккал



00:35



Дата

Название тренировки



0.6 ккал



00:35

9:41



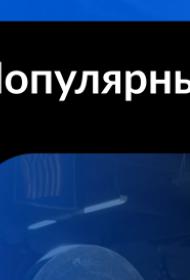
Поиск

Название комплекса

Больше >



Подборка лучших



Название

10 мин

Начинающий



Название

10 мин

Начинающий



Название

10 мин

Эксперт

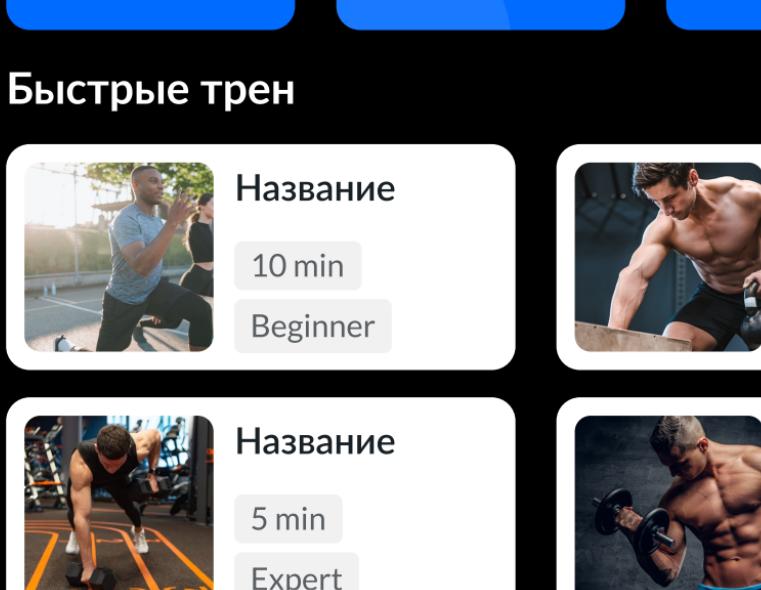


Название

10 мин

Эксперт

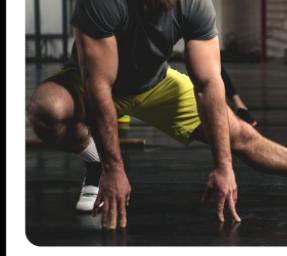
Популярные трен



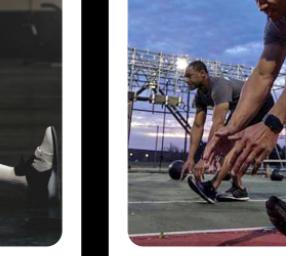
Наз

0.6

Группировка



Название



Название



Название

Быстрые трен



Название

10 min

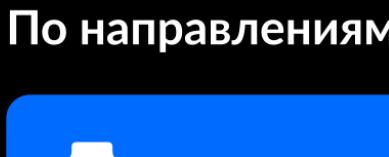
Beginner



Название

10 min

Beginner



Название

5 min

Expert



Название

30 min

Intermediate

Перед сном



Название



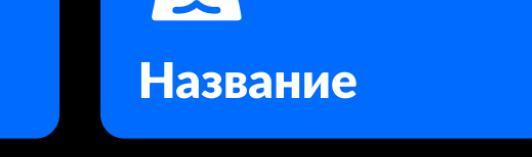
Название



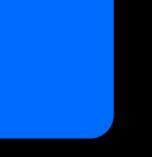
Название



Название



Название



Название

Сила

Название

Быстрота

Название

9:41



Статистика

ТРЕНИРОВОК
5ККАЛ
500МИНУТ
75

история

[Больше](#)

S

M

T

W

T

F

S



12

13

14

15

16

17

18

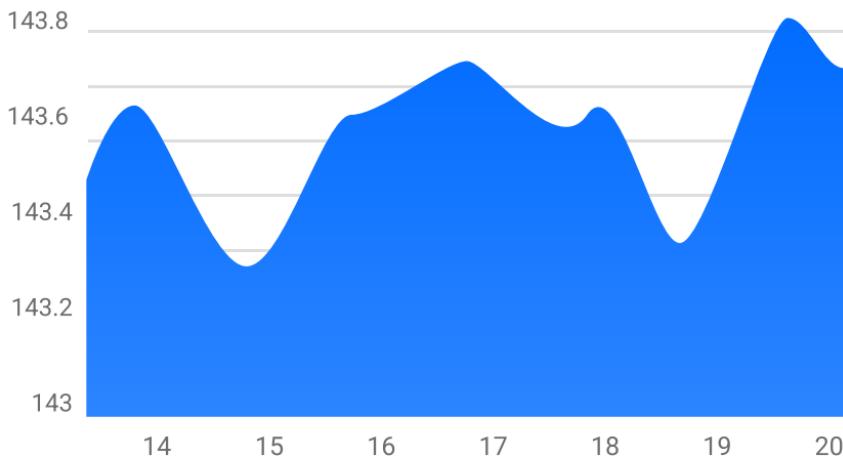
[РЕКОРДЫ](#)

результаты

Вес



кг



Вес

Нынешний 143.33 lbs

Наибольший 143.33 lbs

Наименьший 143.33 lbs

ИМТ(kg/m^2) :[Ввести](#)

Рост

[Ввести](#)[Текущий](#)