

Тренування



15 хв

Усе тіло

Розминка

Перерва на йогу



11 хв

Спина

Розтяжка

Виправте поставу. Щоденна розтяжка



17 хв

Усе тіло

Кардіо

Інтенсивне тренування HIIT





Плани тренувань



Струнке тіло



Для початківців



Рекомпозиція тіла



Витривалість м'язів



Струнке тіло

Підписатись

Дотримуйтеся плану

День 1



Виправте поставу. Щоденна розтяжка

11 хв



Інтенсивне тренування HIIT

17 хв



Мої плани



Початок: 14.03

Для початківців

Відписатися



Початок: 19.03

Рекомпозиція тіла

Відписатися



Початок: 19.03

Витривалість м'язів

Відписатися