



Программа тренировок, разработанная специально для **новичков и людей, ведущих малоактивный образ жизни.**

Для чего нужна тренировка: **развитие силы и разучивание новых упражнений для пояса верхних конечностей.**



### Уровень

В тренировке будут использоваться 3 таймера для различных уровней подготовки:

#### Начальный уровень

25 секунд упражнение, 35 секунд отдыха

#### Средний уровень

30 секунд упражнение, 30 секунд отдыха

#### Про-уровень

40 секунд упражнение, 20 секунд отдыха

### 1 БЛОК 1 КРУГ

- 1 Сгибание локтей в планку через левую руку из положения высокой планки
- 2 Планка на локтях
- 3 Сгибание локтей в планку через правую руку из положения высокой планки
- 4 Высокая планка

### 1 БЛОК 2 КРУГ

- 1 Сгибание локтей в планку через левую руку из положения высокой планки
- 2 Планка на локтях
- 3 Сгибание локтей в планку через правую руку из положения высокой планки
- 4 Высокая планка

### 2 БЛОК 1 КРУГ

- 1 Сгибание рук за спиной из положения лежа
- 2 Вращение грудной клеткой с опорой на локоть
- 3 Боковая планка на локте (левая нога)
- 4 Боковая планка на локте (правая нога)

### 2 БЛОК 2 КРУГ

- 1 Сгибание рук за спиной из положения лежа
- 2 Вращение грудной клеткой с опорой на локоть
- 3 Боковая планка на локте (левая нога)
- 4 Боковая планка на локте (правая нога)

### 3 БЛОК 1 КРУГ

- 1 Боковая планка на прямой руке с отведением таза (левая нога)
- 2 Выталкивание корпуса с опорой на локти
- 3 Боковая планка на прямой руке с отведением таза (правая нога)
- 4 Положение «лодочка» подъем-опускание рук

### 3 БЛОК 2 КРУГ

- 1 Боковая планка на прямой руке с отведением таза (левая нога)
- 2 Выталкивание корпуса с опорой на локти
- 3 Боковая планка на прямой руке с отведением таза (правая нога)
- 4 Положение «лодочка» подъем-опускание рук



**Рекомендации:** следить за положением таза, напрягать живот и подтягивать таз в положении «планки».



**Часто встречающиеся ошибки:** округлять спину.



#### Не забываем!

Лучшие результаты достигаются благодаря тренировкам, правильному питанию и восполнению дефицита необходимых элементов.

#### Базовый набор:



NUTRILITE™  
Daily\*\* – 100030



NUTRILITE™  
Протеиновый порошок – 110415



XSTM Магний  
в стиках  
Вкус лимона – 121062

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.