



Программа тренировок, направленная на **уменьшение объема бедер, талии, а также красоту рук.**

Для чего нужна тренировка:
Развитие общей и специальной выносливости, мышечная гипертрофия.



Уровень

В тренировке будут использоваться 3 таймера для различных уровней подготовки:

Начальный уровень

30 секунд упражнение, 30 секунд отдыха

Средний уровень

40 секунд упражнение, 20 секунд отдыха

Про-уровень

50 секунд упражнение, 10 секунд отдыха

В этом блоке следующие упражнения (5 кругов по 8 упражнений в каждом):

1 КРУГ

- | | |
|---|--|
| 1 Берпи на левой ноге | 6 Выпады назад по диагонали на правой ноге |
| 2 Берпи на правой ноге | 7 Боковая планка на правой руке |
| 3 Ротации в ТБС на левой ноге | 8 Боковая планка на левой руке |
| 4 Ротации в ТБС на правой ноге | |
| 5 Выпады назад по диагонали на левой ноге | |

2 КРУГ

- | | |
|---|---|
| 1 Воздушный стульчик через левую ногу + присед + прыжок (ведущая нога левая) | 5 Ложимся на спину, левая нога согнута, правая нога прямая пружинит |
| 2 Воздушный стульчик через левую ногу + присед + прыжок (ведущая нога правая) | 6 Ложимся на спину, правая нога согнута, левая нога прямая пружинит |
| 3 Планка на локтях + рука вытянутая вверх | 7 Боковая планка: правая нога согнута в колене, левая нога в динамике |
| 4 "Русский твист" | 8 Боковая планка: левая нога согнута в колене, правая нога в динамике |

3, 4 КРУГ – ПОВТОРЕНИЕ 1-2 КРУГА

5 КРУГ

- | | |
|---|---|
| 1 Встаем на правую ногу, вытягиваем левую в одну сторону, затем в другую сторону. | 4 Баланс: вытягиваем правую ногу вперед/назад с касанием пола |
| 2 Встаем на левую ногу, вытягиваем правую в одну сторону, затем в другую сторону. | 5 "Велосипед" |
| 3 Баланс: вытягиваем левую ногу вперед/назад с касанием пола | 6 Складка (левая рука к правой ноге) |
| | 7 Складка (правая рука к левой ноге) |
| | 8 Планка на локтях |



Рекомендации: следить за осанкой, за какой-то группой мышц и т.д.



Часто встречающиеся ошибки: наклонить поясницу слишком низко, колени слишком высоко и т.д.



Не забываем!

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

Базовый набор:



NUTRILITE™ Daily*** - 100030



NUTRILITE™ Протеиновый порошок - 110415



XS™ Магний в стиках Вкус лимона - 121062

Дополнительные продукты:



NUTRILITE™ Блокатор углеводов - 100193



NUTRILITE™ Контроль аппетита - 119792

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