



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

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



### 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 (4 круга по 8 упражнений в каждом):**

### 1 КРУГ

- 1 Упор присед, упор лежа + латеральный прыжок
- 2 Высокая планка: левая нога впереди, правая нога сзади и прыжками меняем положение ног
- 3 Встаем на левую ногу, сгибаем колено и выполняем ротации (баланс)
- 4 Встаем на левую ногу, делаем прыжок вперед и обратно
- 5 Встаем на правую ногу, сгибаем колено и выполняем ротации (баланс)
- 6 Встаем на правую ногу, делаем прыжок вперед и обратно
- 7 Боковая планка (правая) + круговые движения левой ногой
- 8 Боковая планка (левая) + круговые движения правой ногой

### 2 КРУГ

- 1 "Конькобежец"
- 2 Положени бокс + разгибание в ТБС (левая нога)
- 3 Положени бокс + разгибание в ТБС (правая нога)
- 4 Выпады статодинамика на левую ногу
- 5 Выпады статодинамика на правую ногу
- 6 Высокая планка, разгибание в ТБС левой и правой ногой
- 7 Боковая планка (правая) в динамике
- 8 Боковая планка (левая) в динамик

### 3, 4 КРУГ - ПОВТОРЕНИЕ КРУГОВ 1 И 2



**Рекомендации:** Обратите внимание на положение стоп при выпадах, пятка впереди стоящей ноги не должна отрываться от пола.



**Часто встречающиеся ошибки:** бесконтрольное сгибание в пояснице.



#### 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.