



Программа тренировок, направленная на **развитие силовой выносливости**.

Для чего нужна тренировка: **гипертрофии мышц бедер, ягодиц, рук и мышц кора.**



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 (3 блока по 4 упражнения в каждом (3 повторения каждого блока)):

1 БЛОК

- | | |
|--|--|
| <p>1 Выпады на левую и на правую ногу с прямой спиной</p> <p>2 Стульчик: колени опускаем вниз, колени вниз, спина прямая</p> | <p>3 Выпады назад в двух плоскостях на левую ногу, спина ровно</p> <p>4 Выпады назад в двух плоскостях на правую ногу, спина ровно</p> |
|--|--|

2 БЛОК

- | | |
|--|--|
| <p>1 "Велосипед" для мышц пресса</p> <p>2 Русский твист: через стороны с прямой спиной касаемся пола</p> | <p>3 "Складка" на левой стороне</p> <p>4 "Складка" на правой стороне</p> |
|--|--|

3 БЛОК

- | | |
|--|--|
| <p>1 Вариация отжиманий со сгибаниями рук в локтевом суставе</p> <p>2 "Домики"</p> | <p>3 Переходы: высокая планка, через левую руку опускаемся вниз-поднимаемся вверх</p> <p>4 Переходы: высокая планка, через правую руку опускаемся вниз-поднимаемся вверх</p> |
|--|--|



Рекомендации: Сохранить естественный прогиб в пояснице в упражнениях для бедер и в положениях "планка".



Часто встречающиеся ошибки: гиперпронация в плечевых суставах.



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.