



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

Для чего нужна тренировка:
развитие гипертрофии мышц бедер, ягодич, кора и мышц плечевого пояса.



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

- | | |
|--|---|
| 1 “Разножка” на левую ногу | 3 “Разножка” на правую ногу |
| 2 Ягодичный мостик на левой ноге + отведение бедра в сторону | 4 Ягодичный мостик на правой ноге + отведение бедра в сторону |

2 БЛОК

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 Наклоны на левой ноге | 3 Наклоны на правой ноге |
| 2 Приседания плие на левой ноге | 4 Приседания плие на правой ноге |

3 БЛОК

- | | |
|--|---|
| 1 Боковая планка + скручивание (левая сторона) | 3 Боковая планка + скручивание (правая сторона) |
| 2 Боковая планка в динамике (левая сторона) | 4 Боковая планка в динамике (правая сторона) |



Рекомендации: при выполнении ягодичных мостиков и боковых планок держать мышцы кора в напряжении.



Часто встречающиеся ошибки: заваливаются колени вперед или вовнутрь при выполнении упражнения “разножка”.



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.