



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

Для чего нужна тренировка:
развитие гипертрофии мышц бедер, ягодиц, 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 Выпрыгивания со сменой положения ног | 3 Выпрыгивания со сменой положения ног |
| 2 Выпад назад на левой ноге | 4 Выпад назад на правой ноге |

2 БЛОК

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 "Велосипед" | 3 "Скручивания" |
| 2 "Подъемы ног" | 4 Планка на локтях |

3 БЛОК

- | | |
|---|--|
| 1 Переходы из положения планка в высокую планку через правую руку | 3 Переходы из положения планка в высокую планку через левую руку |
| 2 "Домики" | 4 Отжимания |



Рекомендации: При отжиманиях смотреть вперед, напрягать мышцы кора.



Часто встречающиеся ошибки: прогиб 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.