



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 Выпады с разной постановкой стоп на левую ногу | 3 На левой ноге внутренние и наружные ротации в ТБС |
| 2 Выпады с разной постановкой стоп на правую ногу | 4 На правой ноге внутренние и наружные ротации в ТБС |

2 БЛОК

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1 Диагональные скручивания | 3 Подъемы ног (прямые) |
| 2 Ножницы | 4 Полный "сет-ап" |

3 БЛОК

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1 Домики на левой руке | 3 Отжимания |
| 2 Домики на правой руке | 4 Лодочка |



Рекомендации: Уберите руки за голову в замок, если в упражнениях на пресс у вас болит шея.



Часто встречающиеся ошибки: нестабильные мышцы кора в упражнениях на бедра.



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.