



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 Латеральные выпады на левую ногу  | 3 Наклоны на левой ноге  |
| 2 Латеральные выпады на правую ногу | 4 Наклоны на правой ноге |

### 2 БЛОК

- |  |   |
|--|---|
| 1 Боковая планка в динамике (правая сторона) | 3 Боковая планка в динамике (левая сторона) |
| 2 Боковые скручивания (правая сторона)       | 4 Боковые скручивания (левая сторона)       |

### 3 БЛОК

- |   |   |
|---|---|
| 1 Высокая планка + сгибания бедра в ТБС | 3 "Лодочка": вариация с круговым вращением в плечевом суставе |
| 2 "Лодочка"                             | 4 Высокая планка: по очереди отводим ноги в стороны           |



**Рекомендации:** направляйте колени в сторону носков при выпадах.



**Часто встречающиеся ошибки:** прогиб в пояснице в положении "планка".



#### 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.