

НЕДЕЛЯ 2 — УВЕЛИЧИВАЕМ ИНТЕНСИВНОСТЬ • УРОВЕНЬ — НАЧАЛЬНЫЙ

Тренировка 3 — ноги • спина • руки • кор

Вес: тот же вес, но добавляем 1 подход, закрепляем технику

Фокус: тренировка на всё тело, но максимально будут работать твои ягодицы. Основной блок — приседания, хип-траст и жим ногами, поэтому колени и тазобедренные разминаем особенно тщательно. 5 минут — и не пропускаем разминку, иначе завтра проснёмся с забитыми ногами.

РАЗМИНКА • 5 МИН

Велосипед 2 мин

Сиденье по росту: в нижней точке нога чуть согнута. Сопротивление 3, средний темп. Мягко греет колени.

Колени

Полуприседы широко, колени разводим в стороны — 10 раз. Боковые выпады (перекаты с ноги на ногу) — 10 раз.

Тазобедренные суставы

Махи ногой вперёд-назад — по 8 на каждую. Круги бедром — 8 на каждую ногу.

Активация ягодиц

Ягодичный мостик лёжа — 10 раз. Наверху пауза 1 сек, ягодицы сжать.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Хип-траст

12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** хип-траст в тренажёре

2. Жим ногами

10 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** жим ногами по очереди

3. Приседания в Гакке

12 повторений • 3 подхода • отдых 1 мин

4. Вертикальная тяга

12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** вертикальная тяга нейтральным хватом

5. Трицепс блок

10 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин

6. Планка

30 сек • 3 подхода • отдых 30 сек

ЗАМИНКА • ДОРОЖКА С НАКЛОНОМ 8 МИН, СРЕДНИЙ ТЕМП, НАКЛОН 5-8%

Настройка. Встать по бокам на неподвижные полосы • пристегнуть ключ безопасности • Start (1–1,5 км/ч), встать на движущееся полотно → разогнаться → 5–8 км/ч • наклон сначала 5%, потом 7–8% (Speed — скорость, Incline — наклон).

Как идти. 2 мин на наклоне 5%, затем 5 мин на 7–8%. Руки свободно, корпус чуть вперёд. Не виснуть на поручнях — иначе нагрузка уходит с ягодиц.

Финиш. Последняя минута: наклон 2%, скорость 3,5 км/ч. Снижать постепенно, не спрыгивать.