НЕДЕЛЯ 4 — ОТРАБАТЫВАЕМ ТЕХНИКУ • УРОВЕНЬ — НАЧАЛЬНЫЙ

Тренировка 3 — ноги • спина • руки • кор

Вес: добавляем 5–10% к рабочему весу, если техника уверенная

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**
   15 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** хип-траст в тренажёре
2. **Жим ногами**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** жим ногами по очереди
3. **Приседания в Гакке**
   15 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
4. **Вертикальная тяга**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** вертикальная тяга нейтральным хватом
5. **Трицепс блок**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
6. **Планка**
   45 сек • 4 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.