НЕДЕЛЯ 4 — ОТРАБАТЫВАЕМ ТЕХНИКУ • УРОВЕНЬ — НАЧАЛЬНЫЙ

Тренировка 1 — ноги • спина • плечи

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

Фокус: тренировка на всё тело, но особое внимание уделяем бёдрам и ягодицам. Разминка — обязательная часть, а не «по желанию». 5–7 минут. Что это нам даст — мы плавно поднимем пульс, разогреем суставы, исключим риск травм и подготовим тело к нагрузке.

РАЗМИНКА • 5–7 МИН

Дорожка или велосипед 4–5 мин

Дорожка: встать по бокам на неподвижные полосы • пристегнуть ключ безопасности • Start (1–1,5 км/ч), встать на движущееся полотно: 4,5–5 км/ч, наклон 2–5%. Спина прямая, дышим носом, пульс 100–110. Велосипед: сиденье по росту — в нижней точке нога чуть согнута. Сопротивление 2–3, крутим в спокойном темпе

Наклоны головы

Наклоны вниз • назад • влево • вправо — 4 круга. Плавно, без рывков.

Разминка для плеч и лопаток

Круговые движения плечами 8 вперёд + 8 назад. Обхват корпуса («обнимаем себя») — 5 раз.

Разминка для спины

Наклоны в сторону с рукой над головой — по 5. Повороты корпуса (таз на месте) — 5. Наклоны вниз: к ноге — в центр — к другой ноге, 5 циклов.

Разминка тазобедренных суставов

Круги тазом 8 + 8. Махи ногой вперёд-назад — по 5 на каждую, можно у опоры.

Разминка для коленей

Полуприседы — 10 раз, неглубоко, спина прямая.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. **Жим ногами**
   15 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** жим ногами с широкой постановкой ног
2. **Выпады на месте**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** выпады на месте в Смите
3. **Отведение бедра**
   20 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
4. **Сгибание голени**
   15 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
5. **Вертикальная тяга**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** вертикальная тяга широким хватом
6. **Жим на дельты**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** жим на дельты в тренажёре

ЗАМИНКА • БЕГОВАЯ ДОРОЖКА 8 МИН, ЛЁГКИЙ ТЕМП

Настройка. Встать по бокам на неподвижные полосы • пристегнуть ключ безопасности • Start (1–1,5 км/ч), встать на движущееся полотно → разогнаться до 5–7 км/ч • наклон не трогаем.

Как идти. 8 мин быстрым шагом. Взгляд вперёд, спина прямая, плечи опущены, дышим носом. Пульс 110–125 — можно свободно говорить.

Финиш. За минуту снизить до 3,5 км/ч, дождаться остановки. С движущейся ленты не спрыгивать.