НЕДЕЛЯ 4 — ОТРАБАТЫВАЕМ ТЕХНИКУ • УРОВЕНЬ — СРЕДНИЙ

Тренировка 1 — ноги • спина • плечи • кор

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

Фокус: тренировка на всё тело, но максимум нагрузки получают ягодицы. Время разминки — 7 минут. Обязательно активируем ягодицы перед тренировкой, не пропускаем, даже если кажется, что это «просто мостики»: именно они решают, будут ли ягодицы работать.

РАЗМИНКА • 7 МИН

Дорожка или велосипед 3 мин

Дорожка: встать по бокам на неподвижные полосы • пристегнуть ключ безопасности • Start (1–1,5 км/ч), встать на движущееся полотно: 5–6 км/ч, наклон 5%. Спина прямая, дышим носом, пульс до 120. Велосипед: сиденье по росту — в нижней точке нога чуть согнута. Сопротивление 3, средний темп

Суставная разминка

Сверху вниз: наклоны шеи — по 4 в каждую сторону. Круги плечами — по 8 в обе стороны. Наклоны корпуса в стороны — по 5. Полуприседы — 10 раз.

Активация ягодиц — мостики

Ягодичный мост лёжа на полу, 15 повторов без веса. Наверху сжать ягодицы и держать секунду, потом опустить. Делаем все 15 — иначе ягодицы включатся только к концу тренировки.

Отведения ноги в сторону

На четвереньках, нога согнута в колене, отводим в сторону — по 15 на каждую. Спину не проваливаем, живот подтянут. Напряжение должно ощущаться сбоку бедра.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. **Хип-траст**
   15 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** хип-траст в Смите
2. **Выпады на месте**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** с гантелями
3. **Кик-бэк**
   15 повторений • 4 подхода • отдых 30 сек
4. **Горизонтальная тяга**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** горизонтальная тяга широким хватом
5. **Жим на дельты**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** с гантелями
6. **Планка**
   45 сек • 4 подхода • отдых 30 сек

ЗАМИНКА • БЕГОВАЯ ДОРОЖКА, ИНТЕРВАЛЫ, 10 МИН: 1 МИН БЫСТРО / 1 МИН СПОКОЙНО × 5

Настройка. 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 1% — 1 минута, → быстрый интервал 8–10 км/ч — 1 минута.

Как идти. 5 пар интервалов. На быстрой минуте темп бодрый, на спокойной восстанавливаем дыхание, но не останавливаемся — продолжаем идти. Время смотрим по дисплею или секундомеру.

Финиш. После пятого цикла — 30 сек ходьбы на 3 км/ч. После интервалов резко тормозить нельзя.