НЕДЕЛЯ 4 — ОТРАБАТЫВАЕМ ТЕХНИКУ • УРОВЕНЬ — СРЕДНИЙ

Тренировка 3 — ноги • грудь • спина

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

Фокус: тренировка на всё тело, работают ноги, грудь и спина. В конце тренировки ягодицы должны чувствовать лёгкую усталость. Основной блок — Гакк- приседания, болгарские выпады, тяга гантели, поэтому колени и тазобедренные суставы должны быть хорошо размяты. 7 минут, не пропускаем ни один шаг.

РАЗМИНКА • 7 МИН

Велосипед 3 мин

Велосипед: сиденье по росту — в нижней точке нога чуть согнута. Сопротивление 3, средний темп

Разминка для коленей

Полуприседы — 15 раз, спина прямая, колени над носками, внутрь не заваливаются. Разгибания голени сидя на лавке — 10 раз, носок тянем на себя и от себя.

Разминка для тазобедренных суставов

У опоры махи ногой вперёд-назад — по 10 на каждую. В стороны — тоже по 10. Круги ногой в бедре — по 8 в обе стороны на каждую ногу.

Активация ягодиц

Ягодичный мостик — 15 раз. Стоя без опоры отведение ноги назад — по 12 на каждую. Напряжение ловим в ягодице, не в пояснице; тянет поясницу — уменьшаем амплитуду.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. **Приседания в Гакке**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
2. **Болгарские выпады**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1,5 мин **Вариация:** с гантелями
3. **Бабочка**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
4. **Тяга гантели в наклоне**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 30 сек **Вариация:** с гантелями
5. **Пуловер в кроссовере**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
6. **Приведение бедра**
   20 повторений • 4 подхода • отдых 30 сек

ЗАМИНКА • ЭЛЛИПС 10 МИН, СРЕДНИЙ ТЕМП

Настройка. Всей стопой на педали • руки на подвижные ручки • Start • сопротивление 4–5 • темп 55–65 шагов в минуту.

Как идти. 10 мин. Не виснем на ручках — вес честно распределён между руками и ногами. Спина прямая, живот подтянут, тянем и толкаем ручки в такт с ногами.

Финиш. За минуту снизить сопротивление до 2. Дождаться полной остановки, потом сходить.