Программа тренировки для женщин в тренажёрном зале. (Для среднего уровня подготовки)

1. Разминка

- [ ] **1.1** Разминка: 10 минут

2. Основная тренировка

- [ ] **2.1** Пресс 3 подхода 20 повторений

  Исходное положение лёжа на коврике, ноги согнуты в коленях, поясница прижата, руки за головой, выполняем скручивания, отрывая лопатки от пола, возвращаемся в исходное положение.

- [ ] **2.2** Разведение ног сидя в тренажере 4/30-50 раз (вес 30-50 кг) взависимости от уровня подготовки

  Во время разведения ног, мышцы удерживать в напряжении, до конца не соеденяем ноги.

- [ ] **2.3** Гиперестезия 3 подхода 15-20 повторений

  Во время выполнения упражнения, стараемся не сгибать ноги.

- [ ] **2.4** Плие 4 подхода 15-20 повторений

  Присидание плие, носки ног слегка развёрнуты в стороны, выполняем приседание до прямого угла в коленях, таз отводим назад.

- [ ] **2.5** Сгибание ног лёжа в тренажёре 3 подхода 15-20 повторений

  Выполняем сгибание ног лёжа, вес подбираем так чтобы последнее повторение в подходе было действительно последним.

- [ ] **2.6** Отжимания от пола на коленях 3 подхода 15-20 повторений.

  Во время выполнения отжиманий, живот подтянут, поясница не провисает, сгибаем локти до прямого угла.

3. Заминка

- [ ] **3.1** Заминка: 10 минут

Не забываем пить воду во время тренировки, а так же не игнорируем разминку и заминку , не менее 10 мин, а лучше больше.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?