



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)
в зависимости от уровня подготовки

Во время разведения ног, мышцы удерживать в напряжении, до конца не соединяем 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

Приседание 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?