

Круговой метод тренировки.

Направленный на развитие основных групп мышц с дополнительным оборудованием (отягощениями).

Содержание:

- 1) 6 стадий тренировок.
- 2) 1 стадия тренировок.
- 3) 2 стадия тренировок.
- 4) 3 стадия тренировок.
- 5) 4 стадия тренировок.
- 6) 5 стадия тренировок.
- 7) 6 стадия тренировок.

Стадии тренировок.

- 1)Выпад.
- 2)Альпинист.
- 3)Скручивание.
- 4)Боковая планка.
- 5)Отжимания.
- 6)Приседания.

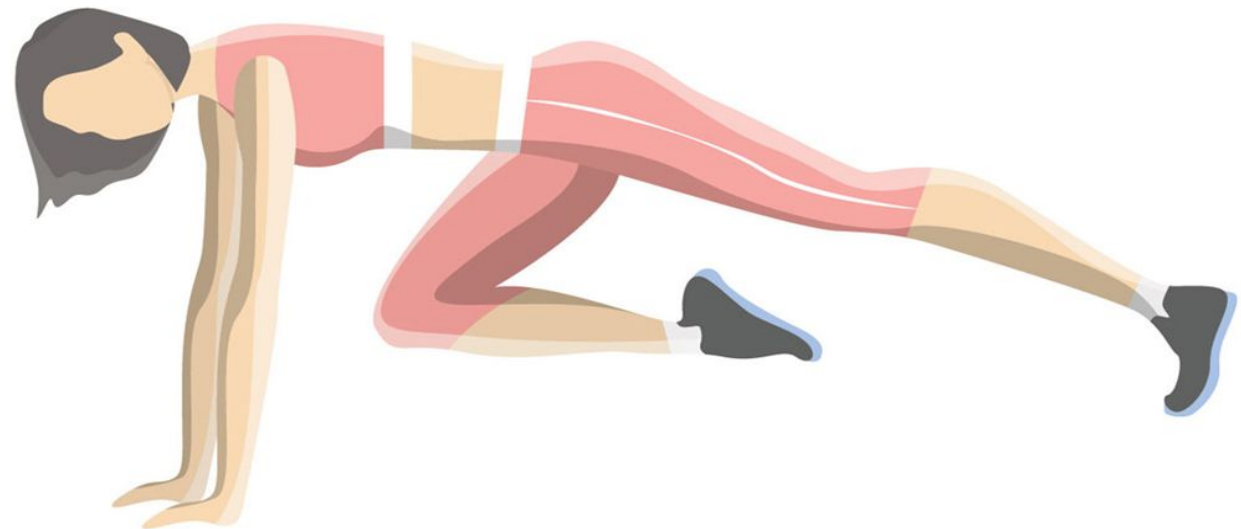
1 Упражнение: Выпад.

- Выполнять 15-20 раз.
- Выпад - упражнение с весом, которое используется для укрепления мышц ног.
- Отдых составляет 30 секунд



2 Упражнение: Альпинист.

- Время выполнения 40 секунд.
- Укрепление глубоких мышц туловища, обеспечивающие стабилизацию позвоночника
- Отдых составляет 1 минуту.



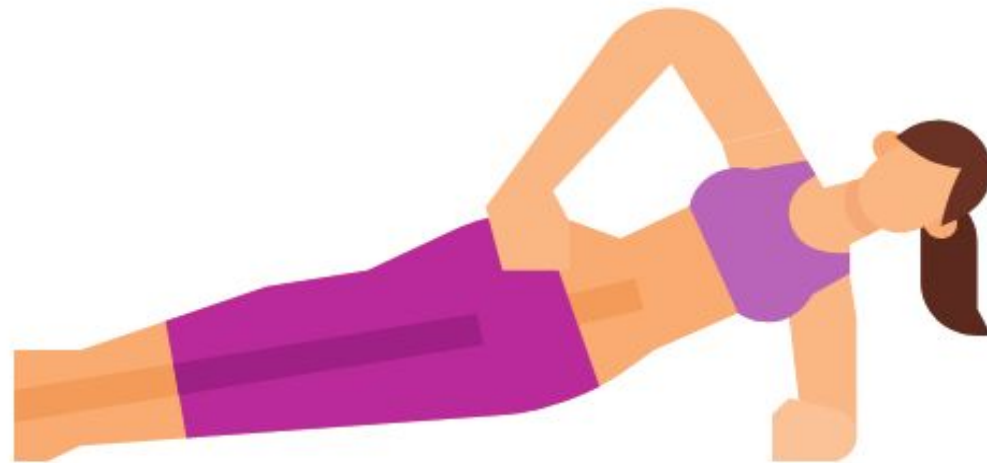
2 Упражнение: Скручивание.

- Выполнить 15-20 раз.
- Физическое упражнение на развитие мышц живота при сгибании верхнего отдела туловища без отрыва поясницы от скамьи или стоя.
- Отдых составляет 30 секунд.



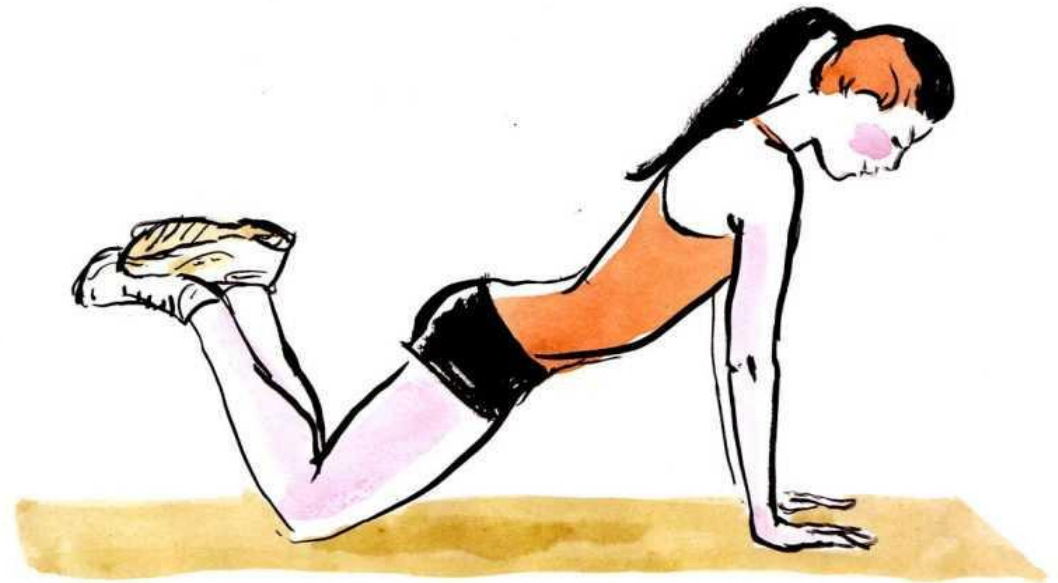
4 Упражнение: Боковая планка.

- Время выполнения 40 секунд.
- Боковая планка активно задействует косые мышцы живота, способствует укреплению бедер, спины.
- Отдых составляет 1 минуту.



5 Упражнение: Отжимания.

- Выполнить 15-20 раз.
- Отжимания помогают задействовать все группы мышц от шеи до пальцев ног, и в особенности укрепить грудные мышцы, плечевой пояс, трицепсы и пресс.
- Отдых составляет 30 секунд.



6 Упражнение: Приседания.

- Выполнить 15-20 раз.
- Обычные приседания улучшают состояние всех мышц ног.
- Время отдыха 1 минута.



ПРИСЕДАНИЯ

