



## LOWER BODY

### силовая тренировка на нижнюю часть тела

**Оборудование:** бодибар, гантель, коврик

**Стратегии:** суперсет, суперсет по антагонистам

**Вид разминки:** суставная

# 01 БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** разгибатели бедра, квадрицепс
- ▶ **Стратегия:** суперсет
- ▶ **Оборудование:** бодибар

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Выпад (присед в выпаде)</b> ИП: правая нога впереди, левая сзади, ноги на ширине таза, бодибар на плечах	1. Классический выпад (на месте) – 2 подхода (1 раз на правую ногу, 1 – на левую)	4:4 2:2 3:1	4 8 8	2 2 2	6 мин (на обе ноги)
	2. Классический выпад (с шагом назад) – 2 подхода (1 раз на правую ногу, 1 – на левую)	2:2 3 пружины 7 пружин	8 8 4	2 2 2	
<b>2. Тяга на 1 ноге</b> ИП: положение стоя, бодибар в руках, колено опорной (правой) ноги слегка согнуто	1. Классический вариант выполнения упражнения – 2 подхода (1 раз на правую ногу, 1 – на левую)	4:4	4	2	3 мин (на обе ноги)
		2:2	8	2	
		3:1	8	2	



Упражнения блока выполняются сначала на правую ногу, затем повторяются на левую ногу.

# 02 БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** мышцы живота, отводящие мышцы бедра, малая грудная, передняя зубчатая, дельтовидная
- ▶ **Стратегия:** суперсет
- ▶ **Оборудование:** коврик

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Косое скручивание</b> ИП: положение лежа на спине, руки на затылке, ноги на полу/на весу	1. Классический вариант выполнения упражнения	2:2	8	2	2,5 мин
		1:3	8	2	
	2. Упражнение «велосипед»	1:1	16	2	
		2:2	8	2	
		1:1	16	2	
<b>2. Боковая планка</b> ИП: опора на предплечье нижней руки и боковую поверхность стоп	1. Статика	-	-	2-3	2-3 мин (на обе стороны)
	2. Упражнение «hip drop»	-	-	2-3	
<b>3. Скручивание на боку</b> ИП: положение лежа на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя – на затылке, ноги согнуты	1. Классический вариант выполнения упражнения (ноги на полу)	2:2	8	2	4 мин (на обе стороны)
		1:3	8	2	
	2. Ноги на весу	2:2	8	2	
		1:3	8	2	



Упражнения 2 и 3 блока выполняются сначала на правую сторону, затем – на левую.

## 03

## БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** приводящие мышцы бедра, отводящие мышцы бедра, разгибатели бедра, квадрицепс
- ▶ **Стратегия:** суперсет по антагонистам
- ▶ **Оборудование:** коврик, бодибар, 1 гантель

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Подъем ноги лежа на боку</b> ИП: положение лежа на боку, нижняя нога выпрямлена в коленном суставе, бодибар на нижнем (правом) бедре	1. Классический вариант выполнения – 2 подхода (1 раз на правую ногу, 1 – на левую)	2:2 1:3 1:1 7 пружин	8 8 16 4	2 2 2 2	4 мин (на обе ноги)
<b>2. Отведение в тазобедренном суставе стоя на коленях</b> ИП: положение квадрат, гантель под коленом правой ноги	1. Классический вариант выполнения упражнения – 2 подхода (1 раз на правую ногу, 1 – на левую)	2:2 1:3 1:1 7 пружин	8 8 16 4	2 2 2 2	4 мин (на обе ноги)
<b>3. Присед «сумо»</b> ИП: ноги шире таза, стопы развернуты до 45° бодибар на плечах	1. Классический вариант выполнения упражнения	4:4 2:2 3:1 1:1	4 8 8 16	2 2 2 2	2 мин
<b>4. Выпад в сторону</b> ИП: ноги шире таза, стопы слегка развернуты наружу, бодибар на плечах	1. Классический вариант выполнения упражнения (выпад без шага, с чередованием ног)	4:4 2:2 3:1 1:1	4 8 8 16	2 2 2 2	2 мин



Упражнения в партере выполняются сначала на правую ногу, затем – на левую.

## 04

## БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** мышцы живота, сгибатели бедра, квадрицепс, малая грудная, передняя зубчатая, трицепс
- ▶ **Стратегия:** суперсет
- ▶ **Оборудование:** коврик

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Планка прямая</b> ИП: положение планки с опорой на предплечья	1. Статика	-	-	2-3	30-45 сек
<b>2. Скручивание прямое</b> ИП: лежа на спине, руки на затылке, ноги на полу	1. Классический вариант выполнения упражнения	2:2 1:3 3:1 3 счета статика 7 пружин	8 8 8 8 4	2 2 2 2 2	2,5 мин
<b>3. Планка прямая</b> ИП: положение планки с опорой на предплечья	1. Переход с предплечий на ладони и с ладоней – на предплечья (чередовать руки)	-	-	2-3	30-45 сек
<b>4. Скручивание обратное</b> ИП: положение лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, ноги выпрямлены в коленных суставах и вытянуты вверх	1. Классический вариант выполнения упражнения	2:2 1:3 3:1	8 8 8	2 2 2	1,5 мин



Заминка (начинается в положении лежа на спине).



Общее время основной части занятия – 36 минут.