



TOTAL BODY

силовая тренировка на все тело

Оборудование: резинка, гантели, коврик, степ

Стратегии: суперсет, база-изоляция

Вид разминки: суставная

01 БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** разгибатели бедра, группа ягодичных, квадрицепс
- ▶ **Стратегия:** суперсет
- ▶ **Оборудование:** резинка, гантели, коврик

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
1. Ягодичный мост ИП: положение лежа на спине, резинка надета чуть выше колена, гантели на бедрах	1. Классический ягодичный мост	2:2 1:3 1:1	2:2 1:3 1:1	2 2 2	3,5 мин
	2. Статика + отведение бедер	2:2 1:1 3 пружины 7 пружин	2:2 1:1 3 пружины 7 пружин	2 2 2 2	
2. Присед ИП: положение стоя, резинка надета чуть выше колена, гантели в руках	1. Классический присед	4:4 2:2 3:1	4 8 16	2 2 2	2 мин
	2. + шаг в сторону (с чередованием)	-	16		
3. Тяга на прямых ногах ИП: положение стоя, гантели в руках, колени слегка согнуты	1. Классический вариант выполнения упражнения	4:4 2:2 3:1	4 8 8	2 2 2	1,5 мин

02 БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** дельта (передняя, средняя, задняя)
- ▶ **Стратегия:** суперсет
- ▶ **Оборудование:** гантели

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
1. Подъем рук вперед ИП: положение стоя, гантели в руках, хват прямой	1. Подъем обеих рук	2:2 3 пружины	8 8	2 2	1 мин
	2. Подъем по 1 руке (с чередованием)	2:2 3 пружины	16 16	4 4	2 мин (на обе руки)
2. Подъем рук в стороны ИП: положение стоя, гантели в руках, хват нейтральный	1. Подъем обеих рук	2:2 3 пружины	8 8	2 2	1 мин
	2. Подъем по 1 руке (с чередованием)	2:2 3 пружины	16 16	4 4	2 мин (на обе руки)
3. Отведение в наклоне ИП: в положении наклона, гантели в руках, хват нейтральный	1. Отведение обеих рук	2:2 1:3	8 8	2 2	1 мин
	2. Отведение по 1 руке (с чередованием)	2:2 1:3	16 16	4 4	2 мин (на обе руки)

03

БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** приводящие мышцы бедра, разгибатели бедра, квадрицепс
- ▶ **Стратегия:** база-изоляция
- ▶ **Оборудование:** коврик, гантели

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
1. Присед «сумо» ИП: ноги чуть шире таза, стопы развернуты до 45 градусов, гантели в руках	1. Классический вариант выполнения	2:2	8	2	2,5 мин
		3:1	8	2	
		1:1	16	2	
		4:4	4	2	
		7 пружин	4	2	
2. Подъем ноги лежа на боку ИП: положение лежа на боку, нижняя нога выпрямлена в коленном суставе, гантель на нижнем бедре	1. Классический вариант выполнения упражнения	2:2	8	2	4 мин (на обе ноги)
		1:3	8	2	
		1:1	16	2	
		7 пружин	4	2	



выполняется сначала на правую ногу, затем - на левую.

04

БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** мышцы груди, передняя дельта, трицепс
- ▶ **Стратегия:** база-изоляция
- ▶ **Оборудование:** степ, коврик, гантели

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
1. Жим от груди лежа ИП: положение лежа на спине, гантели в руках, хват прямой	1. Жим обеими руками	4:4	4	2	3 мин (на обе руки)
		2:2	8	2	
		1:3	8	2	
		1:1			
2. Сведение лежа ИП: положение лежа на спине, гантели в руках, хват нейтральный	2. Жим по 1 руке (с чередованием)	2:2	16	4	3 мин (на обе руки)
		1:1	16	2	
2. Сведение лежа ИП: положение лежа на спине, гантели в руках, хват нейтральный	1. Сведение обеих рук	4:4	4	4	3 мин (на обе руки)
		2:2	8	8	
		3:1	8	8	
	2. Сведение по 1 руке (с чередованием)	4:4	4	4	
		2:2	8	8	
		3:1	8	8	

05

БЛОК

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

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
1. Удержание таза от движения ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены в коленных суставах и вытянуты вверх, руки вдоль корпуса на полу	1. Опускание по 1 ноге (с чередованием)	2:2	8	2	3 мин
		1:1	16	2	
	2. Опускание двух ног (корпус на полу)	4:4	8	2	
		2:2	8	2	
	3. Опускание двух ног (корпус на весу)	4:4	4	2	
		2:2	8	2	

2. Планка прямая ИП: положение планки на предплечьях	1. Статика	-	-	2-3	30-45 сек
3.Скручивание прямое ИП: положение лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты	1. Скручивание прямое (ноги на полу)	2:2 1:1	8 16	2 2	2 мин
	2. Скручивание прямое (ноги на весу)	2:2 1:1	8 16	2 2	
4. Планка прямая ИП: положение планки на предплечьях	1. Упражнение «пила»	-	-	2-3	30-45 сек

 Заминка (начинается в положении лежа на спине).

 Общее время основной части занятия – 35 минут.