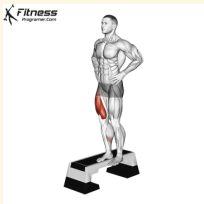
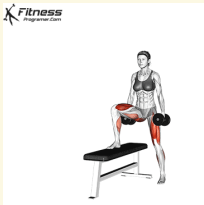
7 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Частичные (распределённые) приседания на одной ноге *SINGLE LEG STEP DOWN* Норма: отдых м/у подходами для каждой ноги >30с
2		Частичные (распределённые) приседания на одной ноге с гантелями *DUMBBELL LATERAL STEP UP*
3		Приседания на одной ноге гоблет (с гирей у груди)
4		Гавайские приседания *HAWAIIAN SQUAT*
5		TRX – Приседания на одной ноге / TRX Squat Single Leg *TRX Squat Single Leg*
6		Полные приседания на одной ноге
7		Приседания на одной ноге на босу *BOSU Single Leg Squat (Flat side / Round side)*

3 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

1		Приседания пистолетик *single-leg squats*
2		Приседания на одной ноге со штангой на спине
3		Приседания на одной ноге со штангой на спине на наклонной доске

Для улучшения техники приседаний на одной ноге:

- 1а. Зашагивание на тумбу боковое (5*8, 3111, отдых 1 мин до 1б)
- 1б. Сгибание бедер в упоре сидя на полу (5*15, 1 с пауза в верхней точке, отдых 1 мин до 1а)