

## Необходимые требования

- Баланс на одной ноге 60сек
- Полные приседания с отягощением  $\geq 50\%$  массы тела
- НПП приседания с отягощением  $\geq 100\%$  массы тела

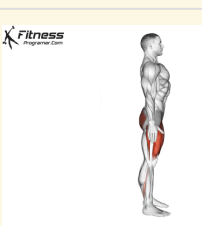

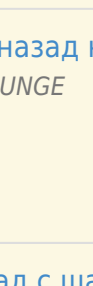
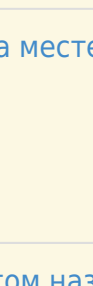
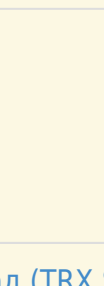
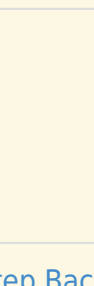
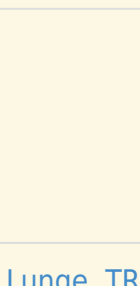
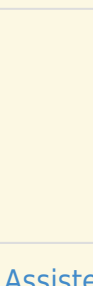
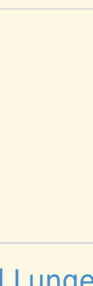
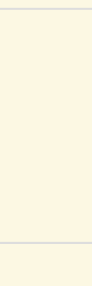
### 5 упражнений

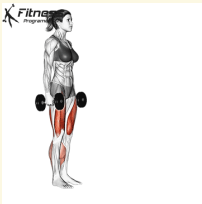




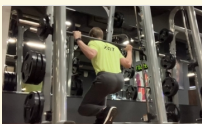
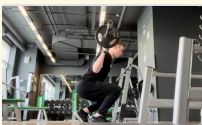
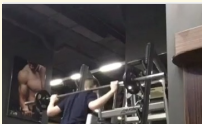

#### Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>TRX - Сплит приседания / TRX Split Squat</b> <i>TRX Split Squat</i>
2		<b>Ножницы с амортизатором под стопой</b> <i>BANDED SPLIT SQUAT</i>
3		<b>Латеральный выпад [+с вытяжением за рукой, +вытолкнуться в баланс на одной]</b>
4		<b>TRX Казачок из стороны в сторону / TRX Side to Side Cossack Lunge</b> <i>TRX Side to Side Cossack Lunge</i>
5		<b>TRX - Латеральный выпад (Боковой выпад) (М)</b> <i>TRX Lateral Lunge / TRX Step Side Lunge</i>

## 24 упражнения



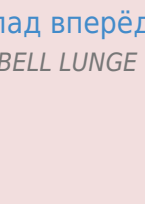
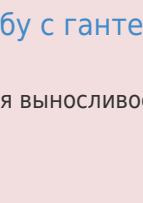
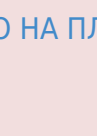
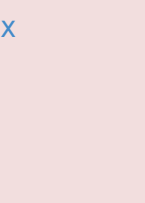

## Этап 2. Средний уровень



1		Выпады назад на месте <i>REVERSE LUNGE</i>
2		TRX Выпад с шагом назад (TRX Step Back Lunge, TRX Assisted Lunge) <i>TRX Step Back Lunge / TRX Assisted Lunge</i>
3		TRX - Перекрестный выпад на баланс / TRX Crossing Balance Lunge <i>TRX Crossing Balance Lunge</i>
4		TRX выпад с отведением ноги МС (Нога в петле) <i>TRX Abducted Lunge</i>
5		Зашагивания с эспандером <i>BANDED STEP-UP</i>
6		Лэндмайн выпад <i>LANDMINE LUNGE</i>
7		Латеральные приседания со слайдом <i>HEEL TOUCH SIDE KICK SQUAT</i>
8		Ножницы с Gymstick <i>SPLIT SQUAT   GYMSTICK</i>
9		Выпады назад-вперед с асимметричным отягощением в руке со стороны заднестоящей ноги и контролем нейтралы палкой
10		TRX - Баланс выпад (М) / TRX Balance Lunge <i>TRX Balance Lunge</i>
11		Ножницы и Выпады шагами вперёд без отягощения / с минибэндом <i>BODYWEIGHT/RESISTANCE BAND WALKING LUNGE</i>

12		TRX - Болгарский выпад / TRX Bottom Up Lunge <i>TRX Bottom Up Lunge</i>
13		Выпад вперёд с гантелями <i>DUMBBELL FORWARD LEANING LUNGE</i>
14		Выпады вперёд шагами с гантелями на плечах <i>Lunges with dumbbells at the shoulders</i>
15		Латеральные выпады на месте (гиря перед грудью или внизу на прямых руках) <i>Lateral lunge</i>
16		Полные ножницы (АТГ приседания вразножку) <i>ATG SPLIT SQUAT</i>
17		Ножницы с гантелями с основной ногой на возвышенности <i>DECLINE BENCH DUMBBELL LUNGE</i>
18		Выпад назад с гирей над головой
19		Латеральные выпады в шаге (гиря перед грудью)
20		СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯ/НОЖНИЦЫ/ПРИСЕДАНИЯ В ВЫПАДЕ В МАШИНЕ СМИТА <i>Smith machine split squats/lunge</i>
21		Ягодичные приседания (приседания с асимметричной нагрузкой) со штангой и в машине Смита
22		Сплит-приседания со штангой на плечах (split squats, ножницы)
23		ВЫПАДЫ НАЗАД С ГАНТЕЛЯМИ/МЕДБОЛОМ/ШТАНГОЙ СИММЕТРИЧНО <i>DUMBBELL REAR LUNGE / Dumbbell REVERSE LUNGE</i>
24		Сплит-приседания (ножницы) с гантелями

13 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		<b>Выпады шагами с гантелями</b> <i>Dumbbell Walking Lunge</i>
2		<b>Болгарские выпады с прыжком</b> <i>BULGARIAN SPLIT SQUAT JUMP</i>
3		<b>Выпад вперёд со штангой</b> <i>BARBELL LUNGE</i>
4		<b>Болгарский сплит-присед со штангой на груди</b> Норма: 3*8+8, 2111, ИВН 7-7-8, отдых до конца 4 мин
5		<b>Зашагивания на тумбу с гантелями (внизу/на плечах) // с одной гантелью</b> <i>DUMBBELL STEP UP</i> Норма: Если цель: силовая выносливость (КД уни): 1правая, 1'лев, 1'отдых
6		<b>ВЫПАДЫ С ТЯЖЁЛОЙ ГАНТЕЛЮ НА ПЛЕЧЕ АСИММЕТРИЧНО</b>
7		<b>Выпады шагами вперёд с гантелью над головой</b> <i>dumbbell overhead lunge</i>
8		<b>Болгарские приседания со штангой на плечах</b> <i>BARBELL BULGARIAN SPLIT SQUAT</i>
9		<b>Латеральные выпады со штангой на плечах</b> <i>BARBELL LATERAL LUNGE</i>
10		<b>Выпады шагами вперёд с фронтальным положением штанги на плечах</b> <i>front rack walking lunge</i>

11		Болгарские приседания/выпады с гантелями по сторонам/гирей у груди <i>Dumbbell Bulgarian Split Squats</i>
12		Выпад назад с ассимметричным отягощением в руке
13		Выпады шагами вперёд со штангой над головой <i>overhead walking lunge</i>

В исходном положении наклон корпуса  $\approx 10^\circ$ . Ось баланса стопы опорной ноги направлена вперёд. Другая нога касается носком пола рядом с пяткой опорной ноги. На вдохе шаг назад на 30-40см и на 20см в сторону. Приседаем на опорной ноге (на неё нагрузка сохраняется более 90%), нагрузка при движении распределяется равномерно по всей этой стопе без смещения на переднюю или заднюю часть. Колено и ТБС рабочей ноги сгибаются до  $80-90^\circ$ . Поднимаемся без отталкивания другой ногой. Отдых между подходами для разных ног 30-60с.

**Вариант выпадов с упрощённой техникой (слитное движение выпад+приседание на одной ноге).** Подвижная нога ставится на носок рядом с пяткой опорной ноги. Затем приседаете на опорной ноге и касаетесь коленом подвижной ноги пола рядом с пяткой опорной ноги. Туловище удерживается в постоянном небольшом наклоне вперёд. Отягощение удерживается руками у груди или в локтевых сгибах.

## Прогрессия в отягощении:

1. Лёгкая гантель ассимметрично (+ гимнастическая палка)
2. Гантели или медбол симметрично
3. Тяжёлая гантель ассимметрично или штанга (на спине или в локтевых сгибах как Зерхера)

- 
1. Приседания ножницы руки в замок перед грудью
  2. Ножницы с маятником (движением руки вперёд и чуть вниз (как в паттерне шага)). Спиральная линия + функц. линия широчайшая-ягодичная.
  3. Выпад вперёд (гашение ускорения, более интенсивная нагрузка)
  4. Выпад вперёд с маятником (движением противоположной руки вперёд (паттерн шага))
  5. Ещё с ротацией корпуса (но без веса)