






## 5 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p>Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом/утяжелителем + дальше сгибание прямой ноги в тбс</p> <p><i>SEATED BANDED LEG EXTENSION</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Без всего: надо 3x50раз</li></ul>
2		<p>Разгибания голени стоя с эспандером или у блока</p> <p><i>STANDING LEG EXTENSION WITH RESISTANCE BAND</i></p>
3		<p>Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами</p> <p><i>Seated Legs Extension</i></p>
4		<p>Разгибания голени в тренажере сидя одной ногой</p> <p><i>SINGLE LEG EXTENSION</i></p>
5		<p>Разгибания голени сидя с гирей на стопе</p> <p>Норма: Темп: 4030</p>



