


5 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом + дальше сгибание прямой ноги в тбс</p> <p>SEATED BANDED LEG EXTENSION</p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Без всего: надо 3х50раз
2		<p>Разгибания голени стоя с эспандером или у блока</p> <p>STANDING LEG EXTENSION WITH RESISTANCE BAND</p>
3		<p>Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами</p> <p>Seated Legs Extension</p>
4		<p>Разгибания голени в тренажере сидя одной ногой</p> <p>SINGLE LEG EXTENSION</p>
5		<p>Разгибания голени сидя с гирей на стопе</p> <p>Норма:</p> <p>Темп: 4030</p>

