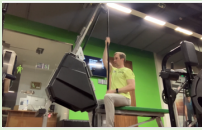


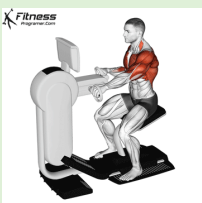



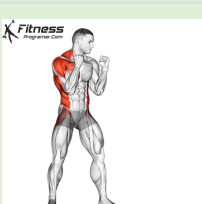




10 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Канатный тренажёр <i>Rope trainer</i>
2		Подъем колена к локтю с ротацией корпуса <i>ELBOW TO KNEE TWISTS</i>
3		Боксерские прыжки <i>BOXER SHUFFLE CARDIO</i>
4		Байк для рук <i>HANDS BIKE</i>
5		Удар Джеб <i>JAB BOXING</i>
6		Удар Панч <i>PUNCHES</i>
7		Удар Аперкот <i>RIGHT UPPERCUT</i>
8		Удар Кросс <i>RIGHT CROSS</i>

9	 <p>The illustration shows a male figure in a boxing stance, wearing boxing gloves and shorts, performing a hook kick towards a hanging punching bag. The background is white with a small 'Fitness' logo in the top left corner.</p>	<p>Удар Хук <i>HOOK KICK</i></p>
10	 <p>The photograph shows an indoor rowing machine in a gym setting. The machine is green and black, and the background shows other gym equipment and a bright, modern interior.</p>	<p>Гребля/Гребной тренажёр <i>ROWING MACHINE / ROWING ERGOMETER / INDOOR ROWING</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4-5*1000 м, +5-10 с/500 м к скорости на 2К (Интервалы примерно на уровне анаэробного порога) <p>20-24-28-30 гр/мин (Практика соблюдения скорости при разной частоте гребков)</p> <p>Отдых 3 мин</p>

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1	 An illustration of a person in a red shirt and black shorts performing a battle rope exercise. The person is holding a thick black rope that is looped on the ground. The word 'Fitness' is written in the top left corner of the illustration.	Канаты <i>BATTLE ROPE</i>
2		Подъёмы по канату <i>LEGLESS ROPE CLIMB</i>

