
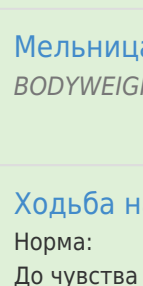
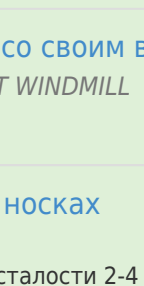
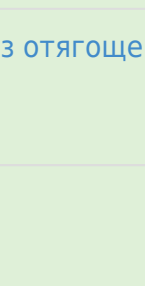
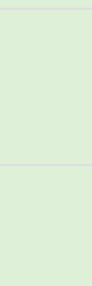
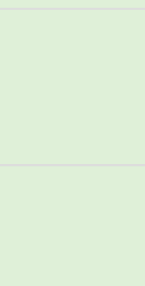



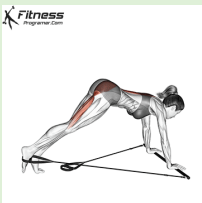










36 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Мельница со своим весом (без отягощения) <i>BODYWEIGHT WINDMILL</i>
2		Ходьба на носках Норма: До чувства усталости 2-4 минуты
3		Отжимание + горка с дотягиванием рукой до стопы <i>PUSH-UP TOE TOUCH</i>
4		Прогулка фермера <i>FARMER'S WALK</i>
5		Ходьба на пятках Норма: До чувства усталости, примерно 2-4 минуты
6		Касания носком с резиной на коленях <i>RESISTANCE BAND TOE TOUCH</i>
7		Перемещения на носках влево-вправо с сопротивлением жгута
8		Ножницы с тягой с блока на разной высоте
9		Бег на месте с высоким подниманием бедра / Подскоки на месте с подъёмом колена <i>HIGH KNEE SKIPS(RUN) / SKIPPING / High knees</i> Норма: Круговая: 30 сек
10		Ходьба вперёд с мини-бэндом <i>BANDED WALK</i>

11		Переноска 2 гирь у груди Норма: 30 метров
12		Максимальное усилие в упоре в стойку или опору (статика)
13		Приседания с подниманием бедра и ротацией <i>HIGH KNEE SQUAT</i>
14		Круги гирей вокруг себя // на одной ноге
15		Squat + Front Jump on one leg + Kick ++ Burpee
16		Uprock Squat <i>Uprock Squat</i>
17		Кувьрки (вперёд, назад, через плечо) <i>Somersaults</i>
18		Подъём ноги с Gymstick в упоре <i>SINGLE LEG REVERSE HYPEREXTENSION GYMSTICK</i>
19		Выпад назад с подниманием бедра <i>REVERSE LUNGE KNEE LIFT</i>
20		Взятие гири на грудь
21		Выпад назад + наклон с контролем нейтрал
22		Скрестный шаг с резиной или санями
23		Работа против силы трения — тянуть ногой диск/сани на ремне
24		Сжатие фитбола прямыми ногами лёжа на спине
25		Становая тяга + гоблет-сквот с гирей

26		Ротация с эспандером в диагональ снизу вверх <i>TWIST DOWN UP WITH RESISTANCE BAND</i>
27		Эксцентрическое приведение бедра в ягодичном мостике
28		Приседания с подъемом на носки (полупальцы) с гантелями Норма: 40 сек за подход
29		Бег на месте + 2 приседания с широкой постановкой ног
30		#squattwist + #highknees <i>Squat twist + High knees</i>
31		Wip Squat Burpee <i>Wip Squat Burpee</i>
32		Ходьба монстра боком без/с резинкой на коленях/щиколотках/стопах <i>RESISTANCE BAND LATERAL WALK / Monster walk</i> Норма: 30-45 сек в одну сторону -> 1 мин (или 40 шагов) // 3x10+10м
33		Приседание с отведением бедра
34		Отжимание с касанием плеча
35		Hip Hinge с вытяжением руки и ноги в противоход
36		Отжимание на BOSU

Ротация:

- Шаги вокруг ноги (ротация ТБС)
- Дровосек - одновременно только одна стопа на носке, нет момента когда две стопы на носки подняты, только поочередно меняем их. И всегда давим в пол обеими стопами. Перенос веса есть, но давить стопой продолжаем
- Выпад + ротация
- Жим + ротация