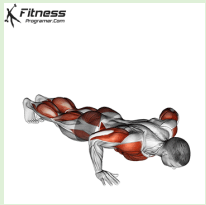
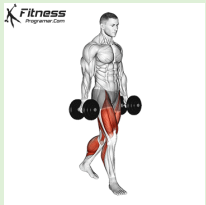
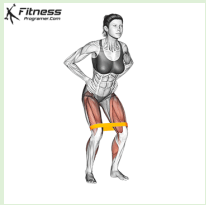
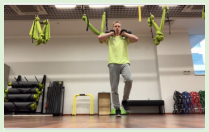
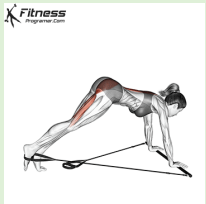
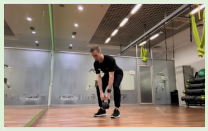
37 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

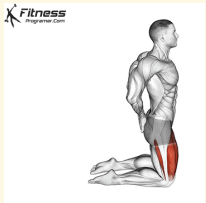
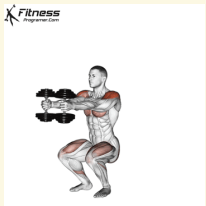
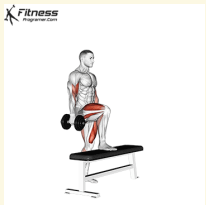
1		Мельница со своим весом (без отягощения) *BODYWEIGHT WINDMILL*
2		Happy feet + Baby burpee (неполное выпрямление ног в квадрат) *Happy feet + Baby burpee*
3		Step Kick + Stair pushups
4		Ходьба на носках Норма: До чувства усталости 2-4 минуты
5		Отжимание + горка с дотягиванием рукой до стопы *PUSH-UP TOE TOUCH*
6		Прогулка фермера *FARMER'S WALK*
7		Ходьба на пятках Норма: До чувства усталости, примерно 2-4 минуты
8		Касания носком с резиной на коленях *RESISTANCE BAND TOE TOUCH*
9		Перемещения на носках влево-вправо с сопротивлением жгута
10		Ножницы с тягой с блока на разной высоте
11		Максимальное усилие в упоре в стойку или опору (статика)
12		Приседания с подниманием бедра и ротацией *HIGH KNEE SQUAT*
13		Переноска 2 гирь у груди Норма: 30 метров

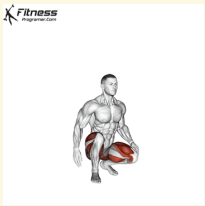
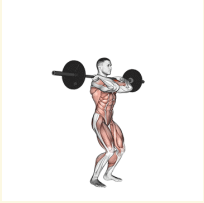
14		Бег на месте с высоким подниманием бедра / Подскоки на месте с подъёмом колена *HIGH KNEE SKIPS(RUN) / SKIPPING / High knees* Норма: Круговая: 30 сек
15		Ходьба вперёд с мини-бэндом *BANDED WALK*
16		Squat + Front Jump on one leg + Kick ++ Burpee
17		Uprock Squat *Uprock Squat*
18		Кувырки (вперёд, назад, через плечо) *Somersaults*
19		Подъём ноги с Gymstick в упоре *SINGLE LEG REVERSE HYPEREXTENSION | GYMSTICK*
20		Взятие гири на грудь
21		Работа против силы трения — тянуть ногой диск/сани не ремне
22		Ротация с эспандером в диагональ снизу вверх *TWIST DOWN UP WITH RESISTANCE BAND*
23		Становая тяга + гоблет-сквот с гирей
24		Выпад назад + наклон с контролем нейтрали
25		Сжатие фитбола прямыми ногами лёжа на спине
26		Выпад назад с подниманием бедра *REVERSE LUNGE KNEE LIFT*

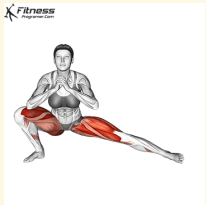
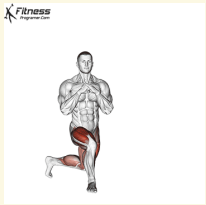
27		Приседания с подъемом на носки (полупальцы) в седе с гантелями Норма: 40 сек за подход
28		Бег на месте + 2 приседания с широкой постановкой ног
29		Скрестный шаг с резиной или санями (латеральные тяги за петли)
30		Эксцентрическое приведение бедра в ягодичном мостике *Glute bridge + Hip adduction*
31		#squattwist + #highknees *Squat twist + High knees*
32		Wip Squat Burpee *Wip Squat Burpee*
33		Ходьба монстра боком без/с резинкой на коленях/щиколотках/стопах *RESISTANCE BAND LATERAL WALK / Monster walk* Норма: 30-45 сек в одну сторону -> 1 мин (или 40 шагов) // 3x10+10м
34		Приседание с отведением бедра
35		Отжимание с касанием плеча
36		Hip Hinge с вытяжением руки и ноги в противоход
37		Отжимание на BOSU

34 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		Обратные нордические поклоны (Сисси-сквот на коленях) *Reverse Nordic Curl / BODYWEIGHT KNEELING SISSY SQUAT*
2		Приседания + отведения с гантелями *DUMBBELL IRON CROSS*
3		Полуприсед и кик вбок, полуприсед - кик назад, ... кик вперёд *Squat + side, back, front leg kicks*
4		Выпады вперёд с ротацией медбола на вытянутых руках
5		Выбросы лэндмайна от бедра (поворот корпуса с закреплённой штангой) // стоя на коленях *LANDMINE TRUNK ROTATION // Kneeling landmine trunk trotation*
6		JERK (push (or power) jerk, squat jerk, split jerk) *push (or power) jerk, squat jerk, split jerk*
7		TRX Фоллаут/Роллаут стоя (и на коленях) / TRX Roll Out (M) *SUSPENDED AB FALL-OUT*
8		Джек в упоре на отжимания (в локте 90 град) *PLANK JACKS / EXTENDED LEG*
9		Зашагивания + ротация локоть к противоположному колену *STEP UP + OPPOSITE ELBOW TO KNEE TWIST*
10		Зашагивания + сгибания на бицепс с гантелями *STEP UP SINGLE LEG BALANCE WITH BICEP CURL*

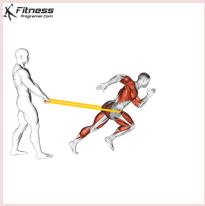
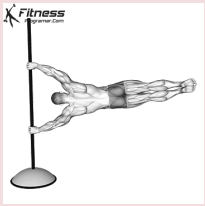
11		Нордические поклоны *NORDIC HAMSTRING CURL*
12		Ходьба гуськом («уточка») *Duck walk*
13		Лэндмайн приседания с жимом вверх *LANDMINE SQUAT TO PRESS*
14		Короткий выпад назад с наклоном корпуса и ротацией грудного отдела (руки разведены в стороны) [+выпрыгнуть в сторону на босу]
15		Латеральные шаги с резиной (партнёр удерживает сбоку и перемещается за тренирующимся) Норма: 4x8 шагов на каждую сторон
16		Пуш пресс (Жимовой швунг + толчковый швунг + толчок с груди в ножницы) *PUSH PRESS* Норма: 5*1+1+1, ИВН 7, каждые 3 мин
17		Антиротационный жим с диагональным усилием снизу/сверху Норма: 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
18		Наклоны на одной ноге с жимом гантелей вверх
19		Восьмёрка гирей в приседе *KETTLEBELL FIGURE 8*
20		Выпад назад + наклон с асимметричным отягощением

21		Мельница с гирей *Kettlebell windmill*
22		Бёрпи с подтягиванием *burpee pull-ups*
23		Казачьи приседания *COSSACK SQUAT*
24		Взятие (подъём, клин) штанги на грудь *BARBELL HANG CLEAN* Норма: 5*1.1.1, ИВН 7, 60-70% от 1ПМ, каждые 3 мин
25		Подтягивания до груди баттерфляем Норма: • 8-15 раз • интервальный (тоже силовая выносливость) EMOM: 10 мин, каждую мин: 15с подтягивания до груди
26		Прыжки ногами к рукам в упоре лёжа *SNAP JUMPS*
27		Разминка под взятия (подъем) штанги на грудь
28		Выпад-реверанс / Перекрёстный выпад *CURTSY SQUAT*
29		Бёрпи на одной ноге *Single leg burpee*
30		Фронтальные бёрпи через штангу *bar-facing burpee*
31		Прогулка фермера с одной гирей над головой и другой – в опущенной руке *Kettlebell Crosswalk* Норма: По 10 шагов туда и обратно.

32		Подъём ног к перекладине киппингом (toes-to-bars) *The Kipping Toes-to-bar* Норма: • АМРАП за 2 мин • 5x5
33		Бёрпи *Burpee*
34		Выпад с броском мяча вверх

10 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		Спринтерский старт с бэндом *BAND ASSISTED SPRINTER RUN*
2		Разминка под толчок в ножницы
3		Трастеры со штангой (толчок из приседа) *BARBELL THRUSTER*
4		Трастеры с двумя гирями (толчок из приседа двух гирь) *KETTLEBELL THRUSTER*
5		Power clean *Power clean*
6		Взятие штанги на грудь и толчок *BARBELL CLEAN AND PRESS / Clean and jerk*
7		Бёрпи с прыжком на/через тумбу *burpee box jump-overs* Норма: АМРАП за 2 мин
8		Флажок *HUMAN FLAG / Side Flag*

9		Рывок штанги (snatch) *barbell snatch* Норма: Разминочная связка 2-3х: 6 протяжка рывковая + 6 жим из-за головы рывковым хватом + присед со штангой над головой Рывок штанги: 5*1.1.1, 65-75%, ИВН 7, каждые 3 мин Минимизация времени подготовительной фазы в рывке и контроль пауз отдыха м/у повторами: 8 мин, каждую мин: 1.1.1 рывок с пола в стойку 70% от 1ПМ, отдых 3–5 ЦДОтработка углов в фазе тяги в рывке: Рывок с виса 2 см от пола, НК, ВК — 4-6х1+1+1, 60-65% от 1ПМОтработка позиции приёма в рывке: Рывок в полуподсед, в полуподсед с доседом, в сед — 4-6х1+1+1, 60-65% от 1ПМУлучшение подрыва в рывке: Рывковая тяга с виса ВК до груди + рывок с виса ВК — 5х3+2, 50-70% от 1ПМУлучшение положения ног в позиции приёма при подъёме на грудь в стойку: Подъём на грудь в стойку + досед 5-6х1.1.1, 65-70%
10		360 degree flag walk *360 degree flag walk*

Ротация:

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