

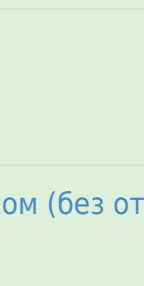
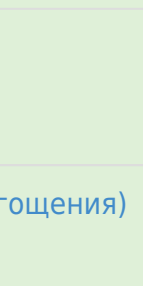
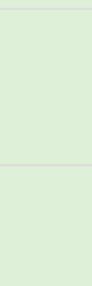
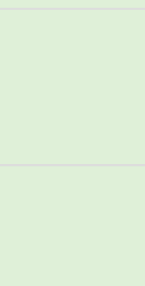















38 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап





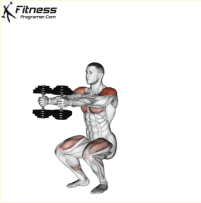

1		Выжимка
2		Мельница со своим весом (без отягощения) <i>BODYWEIGHT WINDMILL</i>
3		Happy feet + Baby burpee (неполное выпрямление ног в квадрат) <i>Happy feet + Baby burpee</i>
4		Step Kick + Stair pushups
5		Ходьба на носках Норма: До чувства усталости 2-4 минуты
6		Ходьба на пятках Норма: До чувства усталости, примерно 2-4 минуты
7		Отжимание + горка с дотягиванием рукой до стопы <i>PUSH-UP TOE TOUCH</i>
8		Прогулка фермера <i>FARMER'S WALK</i>
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		Касания носком с резиной на коленях <i>RESISTANCE BAND TOE TOUCH</i>
11		Перемещения на носках влево-вправо с сопротивлением жгута
12		Ножницы с тягой с блока на разной высоте


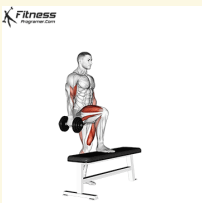


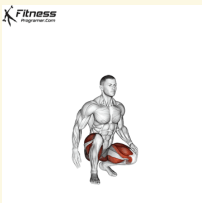



13		Ходьба вперёд с мини-бэндом <i>BANDED WALK</i>
14		Squat + Front Jump on one leg + Kick ++ Burpee
15		Uprock Squat <i>Uprock Squat</i>
16		Переноска 2 гири у груди Норма: 30 метров
17		Кувырки (вперёд, назад, через плечо) <i>Somersaults</i>
18		Максимальное усилие в упоре в стойку или опору (статика)
19		Приседания с подниманием бедра и ротацией <i>HIGH KNEE SQUAT</i>
20		Ротация с эспандером в диагональ снизу вверх <i>TWIST DOWN UP WITH RESISTANCE BAND</i>
21		Выпад назад с подниманием бедра <i>REVERSE LUNGE KNEE LIFT</i>
22		Взятие гири на грудь <i>One dumbbell clean</i>
23		Становая тяга + гоблет-сквот с гирей
24		Эксцентрическое приведение бедра в ягодичном мостике <i>Glute bridge + Hip adduction</i>
25		Приседания с подъемом на носки (полупальцы) в седе с гантелями Норма: 40 сек за подход
26		Бег на месте + 2 приседания с широкой постановкой ног



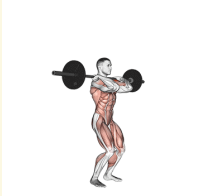



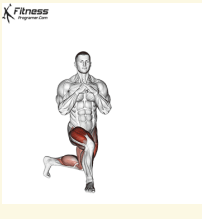
27		#squattwist + #highknees <i>Squat twist + High knees</i>
28		Wip Squat Burpee <i>Wip Squat Burpee</i>
29		Подъём ноги с Gymstick в упоре <i>SINGLE LEG REVERSE HYPEREXTENSION GYMSTICK</i>
30		Выпад назад + наклон с контролем нейтрал
31		Скрестный шаг с резиной или санями (латеральные тяги за петли)
32		Сжатие фитбола прямыми ногами лёжа на спине
33		Работа против силы трения — тянуть ногой диск/сани на ремне
34		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
35		Приседание с отведением бедра
36		Отжимание с касанием плеча
37		Hip Hinge с вытяжением руки и ноги в противоход
38		Отжимание на BOSU





36 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Выжимка
2		Обратные нордические поклоны (Сисси-сквот на коленях) <i>Reverse Nordic Curl / BODYWEIGHT KNEELING SISSY SQUAT</i>
3		Выбросы лэндмайна от бедра (поворот корпуса с закреплённой штангой) // стоя на коленях <i>LANDMINE TRUNK ROTATION // Kneeling landmine trunk trotation</i>
4		TRX Фоллаут/Роллаут стоя (и на коленях) / TRX Roll Out (M) <i>SUSPENDED AB FALL-OUT</i>
5		Выпады вперёд с ротацией медбола на вытянутых руках
6		Полуприсед и кик вбок, полуприсед - кик назад, ... кик вперёд <i>Squat + side, back, front leg kicks</i>
7		Приседания + отведения с гантелями <i>DUMBBELL IRON CROSS</i>
8		[barbell] JERK (push (or power) jerk, squat jerk, split jerk) <i>push (or power) jerk, squat jerk, split jerk</i>
9		Швунг гири, толчковый швунг гири, джерк гири <i>one dumbbell jerk</i>
10		Короткий выпад назад с наклоном корпуса и ротацией грудного отдела (руки разведены в стороны) [+выпрыгнуть в сторону на босу]
11		Джек в упоре на отжимания (в локте 90 град) <i>PLANK JACKS / EXTENDED LEG</i>

12		Зашагивания + ротация локоть к противоположному колену <i>STEP UP + OPPOSITE ELBOW TO KNEE TWIST</i>
13		Зашагивания + сгибания на бицепс с гантелями <i>STEP UP SINGLE LEG BALANCE WITH BICEP CURL</i>
14		Мельница с гирей <i>Kettlebell windmill</i>
15		Нордические поклоны <i>NORDIC HAMSTRING CURL</i>
16		Ходьба гуськом («уточка») <i>Duck walk</i>
17		Латеральные шаги с резиной (партнёр удерживает сбоку и перемещается за тренирующимся) Норма: 4x8 шагов на каждую сторону
18		Антиротационный жим с диагональным усилием снизу/сверху Норма: 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
19		Лэндмайн приседания с жимом вверх <i>LANDMINE SQUAT TO PRESS</i>
20		Восьмёрка гирей в приседе <i>KETTLEBELL FIGURE 8</i>
21		Бёрпи с подтягиванием <i>burpee pull-ups</i>

22		Наклоны на одной ноге с жимом гантелей вверх
23		Выпад назад + наклон с асимметричным отягощением
24		Пуш пресс, швунг, джерк (Жимовой швунг (press) + толчковый швунг (джерк) + толчок с груди в ножницы) <i>PUSH PRESS, Jerk</i> Норма: 5*1+1+1, ИВН 7, каждые 3 мин
25		Казачьи приседания <i>COSSACK SQUAT</i>
26		Прыжки ногами к рукам в упоре лёжа <i>SNAP JUMPS</i>
27		Подтягивания до груди баттерфляем Норма: • 8-15 раз • интервальный (тоже силовая выносливость) ЕМОМ: 10 мин, каждую мин: 15с подтягивания до груди
28		Разминка под взятия (подъем) штанги на грудь
29		Взятие (подъём, клин) штанги на грудь <i>BARBELL HANG CLEAN</i> Норма: 5*1.1.1, ИВН 7, 60-70% от 1ПМ, каждые 3 мин
30		Выпад-реверанс / Перекрёстный выпад <i>CURTSY SQUAT</i>
31		Бёрпи на одной ноге <i>Single leg burpee</i>

32		Подъём ног к перекладине киппингом (toes-to-bars) <i>The Kipping Toes-to-bar</i> Норма: <ul style="list-style-type: none">• АМРАП за 2 мин• 5x5
33		Прогулка фермера с одной гирей над головой и другой – в опущенной руке <i>Kettlebell Crosswalk</i> Норма: По 10 шагов туда и обратно.
34		Фронтальные бёрпи через штангу <i>bar-facing burpee</i>
35		Бёрпи <i>Burpee</i>
36		Выпад с броском мяча вверх

11 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

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

10		<p>Рывок штанги (snatch) <i>barbell snatch</i></p> <p>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 ЦД</p> <p>Отработка углов в фазе тяги в рывке: Рывок с виса 2 см от пола, НК, ВК — 4-6x1+1+1, 60-65% от 1ПМ</p> <p>Отработка позиции приёма в рывке: Рывок в полуподсед, в полуподсед с доседом, в сед — 4-6x1+1+1, 60-65% от 1ПМ</p> <p>Улучшение подрыва в рывке: Рывковая тяга с виса ВК до груди + рывок с виса ВК — 5x3+2, 50-70% от 1ПМ</p> <p>Улучшение положения ног в позиции приёма при подъёме на грудь в стойку: Подъём на грудь в стойку + досед 5-6x1.1.1, 65-70%</p>
11		<p>360 degree flag walk <i>360 degree flag walk</i></p>

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