

## Інструкції з виконання програми вправ з петлями

### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

Виконуйте вправи в послідовності, зазначеної в даній інструкції, дотримуючись робочі інтервали.

Дотримуйтеся інтервали відпочинку між підходами (50 секунд для базового рівня і 20 секунд для складного рівня).

Розташовуйте Ваше тіло під таким кутом навантаження, щоб останні повторення кожного підходу давалися Вам з великим трудом. Тримайте інтервали відпочинку між підходами (50 секунд для базового рівня і 20 секунд для складного рівня).

Якщо Ви відчуваєте труднощі з дотриманням тривалості робочого інтервалу, змініть кут навантаження, щоб полегшити виконання вправи. Або просто засікайте час, коли у Вас закінчуються сили, і стежте за своїм прогресом у міру того як Вам буде все легше і легше виконувати вправи протягом заданого інтервалу.

### ЯК ДОСЯГТИ ПРОГРЕССА:

Треба плавно перейти від базового рівня програми до складного рівня, збільшуючи тривалість робочих інтервалів і скорочуючи тривалість інтервалів відпочинку на 5 секунд.

Не переходьте до більш складного рівня до тих пір, поки Ви не зможете виконувати всі вправи на даному рівні до кінця робочого інтервалу з правильною технікою.

Коли Ви освоїте складний рівень, Ви зможете ускладнити тренування, збільшуючи кут опору або виконуючи вправи в більш швидкому темпі.

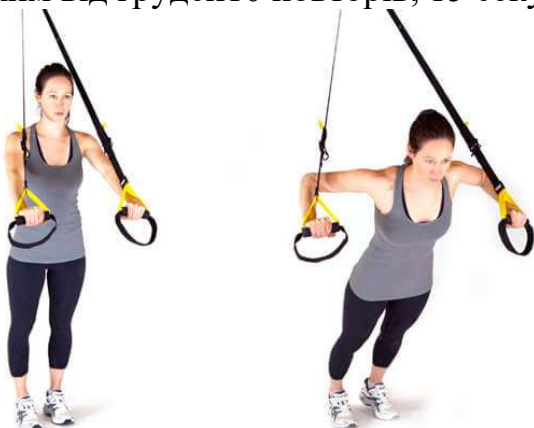
### Розминка:

Перед виконанням даного комплексу вправ необхідно виконати розминку протягом 5-10 хвилин (наприклад, зі скалкою, велотренажер, гребним тренажером або розминку комплекс з петлями).

1. Тяга до поясу, 10 повторів, 15 секунд відпочинку.



2. Жим від грудей 10 повторів, 15 секунд відпочинку.



3. Сгинання на біцепс, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



4. Розгибання на трицепс, 10 повторів, 15 секунд відпочинку .



Повторити перший захід ще раз.

Друге коло, нижня частина тіла

Спринтер, 10 повторів, 15 секунд відпочинку.



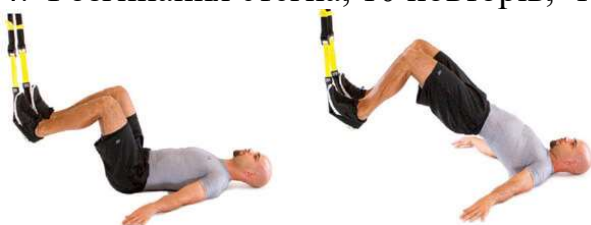
2. Згинання стегна, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



3. Випади, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



4. Розгинання стегна, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



5. Перехресний випад на баланс, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



Повторить второй заход еще раз.

Третье коло (кор, комплексні вправи)

1. Ролл-аут стоячи, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



2. Хіп-дроп, по 5 повторів на кожную сторону, 15 секунд відпочинку



3. Скалолаз, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



4. Велосипед, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



5. Віджимання, 10 повторів, 15 секунд відпочинку



Повторить третій захід ще раз.

Цей комплекс підійде як для початківців, так і для підготовлених спортсменів.

Новачкам рекомендується провести кілька тренувань з досвідченим тренером, щоб ознайомитися з основними принципами тренінгу, відпрацювати руху, навчитися правильно дихати.