**Программа тренировок для девушек и женщин (коррекция фигуры с акцентом на ягодицы)**

|  |
| --- |
|  |
| *Колличество подходов и повторений* |
| 4 подхода по 12-15 раз |

***Тренировка №1 (Понедельник)***

1. Приседания на платформах с гирей
2. Выпады с гантелями
3. Сгибания ног в тренажере
4. Разгибания ног в тренажере
5. Разведение ног в тренажере
6. Отведение мышц бедра в тренажере
7. Зашагивание на опору
8. Подъемы на носки

Изображение выглядит как внутренний, человек

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как внутренний, оранжевый

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как пол, внутренний, комната, мебель

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как пол, внутренний, тренажер

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как текст, внутренний

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как внутренний, компьютер, фрезерный станок

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как текст, человек, внутренний

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как внутренний

Автоматически созданное описание

Пресс:

1. Скручивание лежа
2. Подъем ног в висе

Изображение выглядит как человек, женщина, дама, в позе

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как текст, внутренний, человек

Автоматически созданное описание

Кардио: 30 мин

|  |
| --- |
| *Колличество подходов и повторений* |
| 4 подхода по 12-15 раз |

***Тренировка №2 (Среда)***

1. Пуловер в блоке
2. Подтягивание в тренажере гравитрон
3. Жим гантелей под углом
4. Жим сидя в тренажере
5. Махи гантелей в стороны стоя
6. Бицепс с гантелями сидя
7. Тяга верхнего блока узким хватом к груди
8. Обратные отжимания от скамейки

Изображение выглядит как человек, внутренний

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как текст, внутренний, потолок

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как текст, человек, толпа

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как текст, внутренний, пол, молодой

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как внутренний

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как пол, человек, внутренний

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как человек

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как человек, внутренний, пол

Автоматически созданное описание

Пресс:

1. Скручивания в тренажере

Изображение выглядит как внутренний

Автоматически созданное описание

Кардио: 30 мин

|  |
| --- |
| *Колличество подходов и повторений* |
| 4 подхода по 12-15 раз |

***Тренировка №3 ( Пятница)***

1. Гиперекстензия
2. Румынская тяга
3. Сгибание ног лежа в тренажере
4. Жим ногами с широкой постановкой ног
5. Приводящие мышцы (сведение ног)
6. Тяга в хамере
7. Тяга одной рукой к тазу
8. Трицепс в блоке

Изображение выглядит как внутренний, стена, пол, человек

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как человек, спорт, штанга

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как пол, внутренний, комната, мебель

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как человек

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как текст

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как человек, внутренний

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как текст, человек, делает, несколько

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как внутренний, человек

Автоматически созданное описание

Пресс:

1. Скручивание лежа
2. Подъем ног в висе

Изображение выглядит как человек, женщина, дама, в позе

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как текст, внутренний, человек

Автоматически созданное описание

Кардио: 30 мин