





















<p>НОГИ</p>	 <p>Отведение бедра в положении лежа Внешняя сторона бедра</p>	 <p>Отведение бедра в сторону в положении стоя Внешняя сторона бедра</p>	 <p>Подъем на носки, наклонившись Икры</p>	 <p>Подъем на носки в положении стоя Икры</p>	 <p>Простой подъем одной ноги Икры</p>	 <p>Усложненный подъем одной ноги Икры</p>
 <p>Выпады одной ногой Квадрицепсы, ягодицы</p>	 <p>Простое приседание лыжника Квадрицепсы, ягодицы, туловище</p>	 <p>Усложненное приседание лыжника Квадрицепсы, ягодицы, туловище</p>	 <p>Приседание в сторону Квадрицепсы, внутренняя сторона бедра, ягодицы</p>	 <p>Становая тяга Ягодицы, бицепсы бедра, нижняя часть спины</p>	 <p>Выпады Ягодицы, бицепсы бедра, спина</p>	 <p>Усложненные выпады Ягодицы, бицепсы бедра, спина</p>
<p>СПИНА</p>  <p>Сгибание рук в наклоне с нейтральным хватом Спина</p>	 <p>Сгибание рук в наклоне с внутренним хватом Спина</p>	 <p>Разведение рук в стороны Спина</p>	 <p>Усложненное сгибание одной руки узким хватом Спина</p>	 <p>Усложненное сгибание одной руки широким хватом Спина</p>	 <p>Усложненное упражнение для растягивания мышц нижней части спины Спина</p>	 <p>Упражнение для растягивания мышц нижней части спины Спина</p>

**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ТУЛОВИЩА И
НА СТАТИКУ**



Косые скручивания от пола
Туловище



**Стойка на руках и подъем
прямых ног**
Туловище



Выпады туловища
Спина

РАСТЯЖКА



Бицепс бедра
Растяжка



**Квадрицепс
бедра**
Растяжка



Стойка
Туловище



**Стойка на прямых
руках**
Туловище



Стойка на одной ноге
Туловище



Скалолазы
Туловище



**Стойка на одной руке и одной
ноге**
Туловище



Растяжка бедра
Растяжка



Растяжка икры
Растяжка



Попеременное сгибание рук
Растяжка

**ГРУДЬ
ПЛЕЧИ
РУКИ**



Жим от плеча
Плечи, трицепсы



Попеременный жим от плеча
Плечи, трицепсы



**Вертикальная
тяга**
Плечи,
дельтовидные
мышцы,
трапециевидные
мышцы



Шраги
Плечи,
дельтовидные
мышцы,
трапециевидные
мышцы



Подъемы прямых рук
Дельтовидные мышцы



**Отведение рук
в стороны**
Дельтовидные
мышцы



**Отведение локтей назад,
нейтральный хват**
Трицепсы



**Отведение одного локтя назад,
внутренний хват**
Трицепсы



**Отведение локтей
назад, внутренний
хват**
Трицепсы







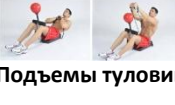
**Отведение одного
локтя назад,
внутренний хват**
Трицепсы



**Отведение локтей
назад**
Трицепсы



**Отведение
одного локтя
назад**
Трицепсы

	 <p>Стандартное отжимание Грудь, трицепсы, плечи</p>	 <p>Видоизмененное отжимание Грудь, трицепсы, плечи</p>	 <p>Отжимание, узкий хват Грудь, трицепсы</p>	 <p>Ступенчатое отжимание Грудь, трицепсы</p>		
 <p>Усложненное отжимание со скрещенными ногами Грудь, трицепсы</p>	 <p>Усложненное плайометрическое отжимание Грудь, трицепсы</p>	 <p>Видоизмененное плайометрическое отжимание с узким и широким хватом Грудь, трицепсы</p>	 <p>Видоизмененное плайометрическое отжимание Грудь, трицепсы</p>			
 <p>Стандартное отжимание с узким хватом Грудь, трицепсы</p>	 <p>Видоизмененное ступенчатое отжимание Грудь, трицепсы</p>	 <p>Стандартное ступенчатое отжимание Грудь, трицепсы</p>	 <p>Видоизмененное отжимание со скрещенными ногами Грудь, трицепсы</p>	 <p>Усовершенствованное плайометрическое отжимание с узким и широким хватом Грудь, трицепсы</p>		
 <p>Сгибания рук Бицепсы</p>	 <p>Попеременное сгибание рук Бицепсы</p>	 <p>Сгибание рук, локоть на ноге Бицепсы</p>	 <p>Парное сгибание с утяжелением Бицепсы</p>	 <p>Попеременное сгибание с утяжелением Бицепсы</p>	 <p>Сгибания с внутренним хватом Предплечья</p>	 <p>Изолированное сгибание рук Бицепсы</p>
 <p>Попеременные выпады руками из положения лёжа Грудь, плечи, трицепсы</p>	 <p>Выпады руками из положения лежа Грудь, плечи, трицепсы</p>	 <p>Сведение рук в положении лежа Грудь, плечи, трицепсы</p>	 <p>Сведение рук Грудь, плечи</p>			
 <p>Нанесение ударов по груше Мышцы пресса</p>	 <p>Борьба с невидимым противником Плечи, трицепсы, косые мышцы живота</p>	 <p>Упражнение с сопротивлением Пресс</p>	 <p>Подъемы туловища Пресс, плечи, трицепсы</p>			

 <p>Нанесение ударов по груше Туловище, боковые дельтоиды</p>	 <p>Отжимание, упор на трицепсы Трицепсы</p>	 <p>Подъемы туловища Пресс</p>	 <p>Скручивания Пресс</p>
 <p>Боксирование 1 – 2 Подъемы туловища Полная проработка мышц живота, сгибающие мышцы бедер</p>	 <p>Попеременные удары локтем Косые мышцы живота, пресс</p>	 <p>Попеременные удары Косые мышцы живота, пресс</p>	 <p>Одиарные удары Косые мышцы живота, пресс</p>