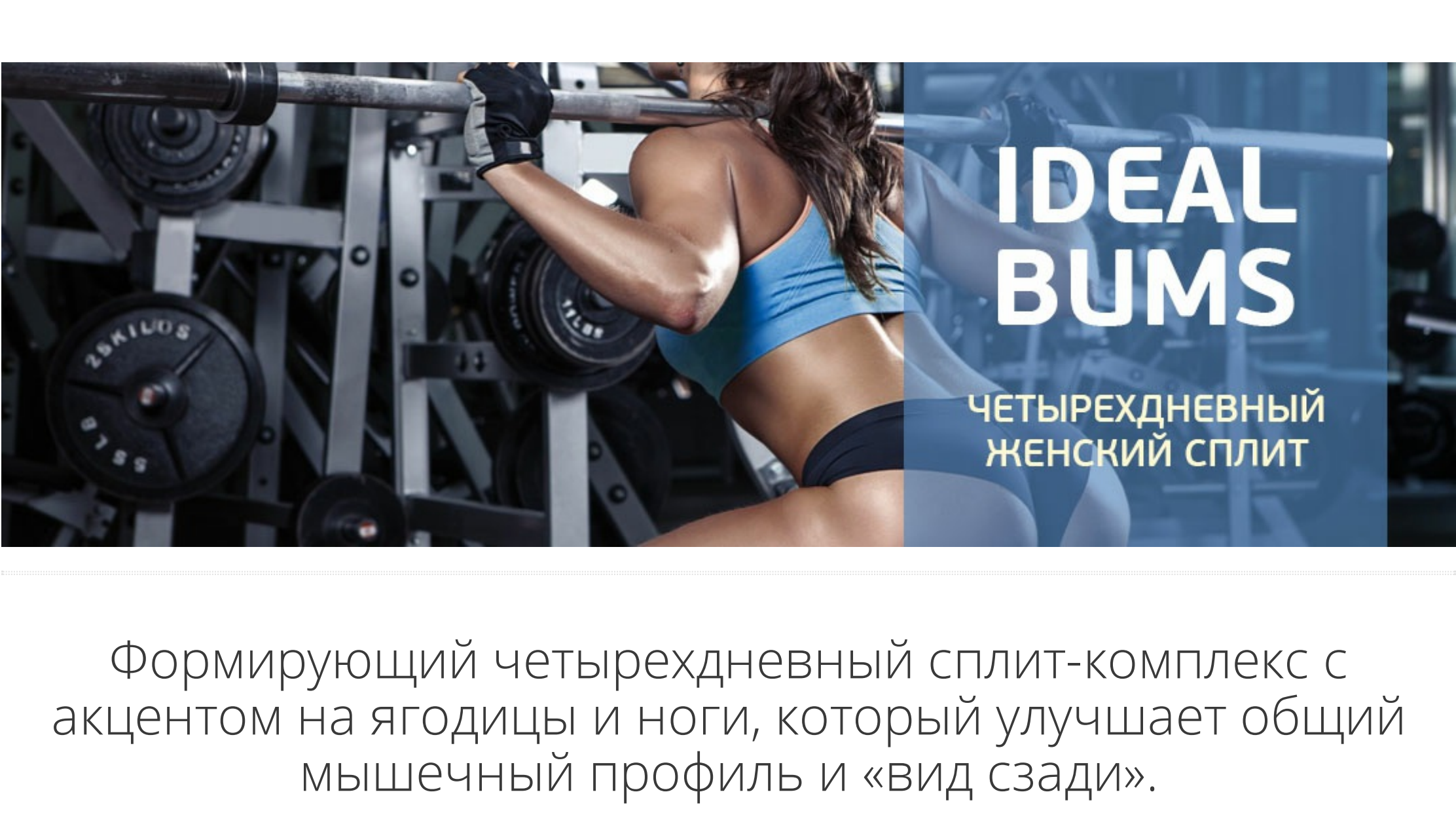




Формирующий четырехдневный сплит-комплекс с акцентом на ягодичи и ноги, который улучшает общий мышечный профиль и «вид сзади».



Опытный

23

дней

12

тренировок

~69

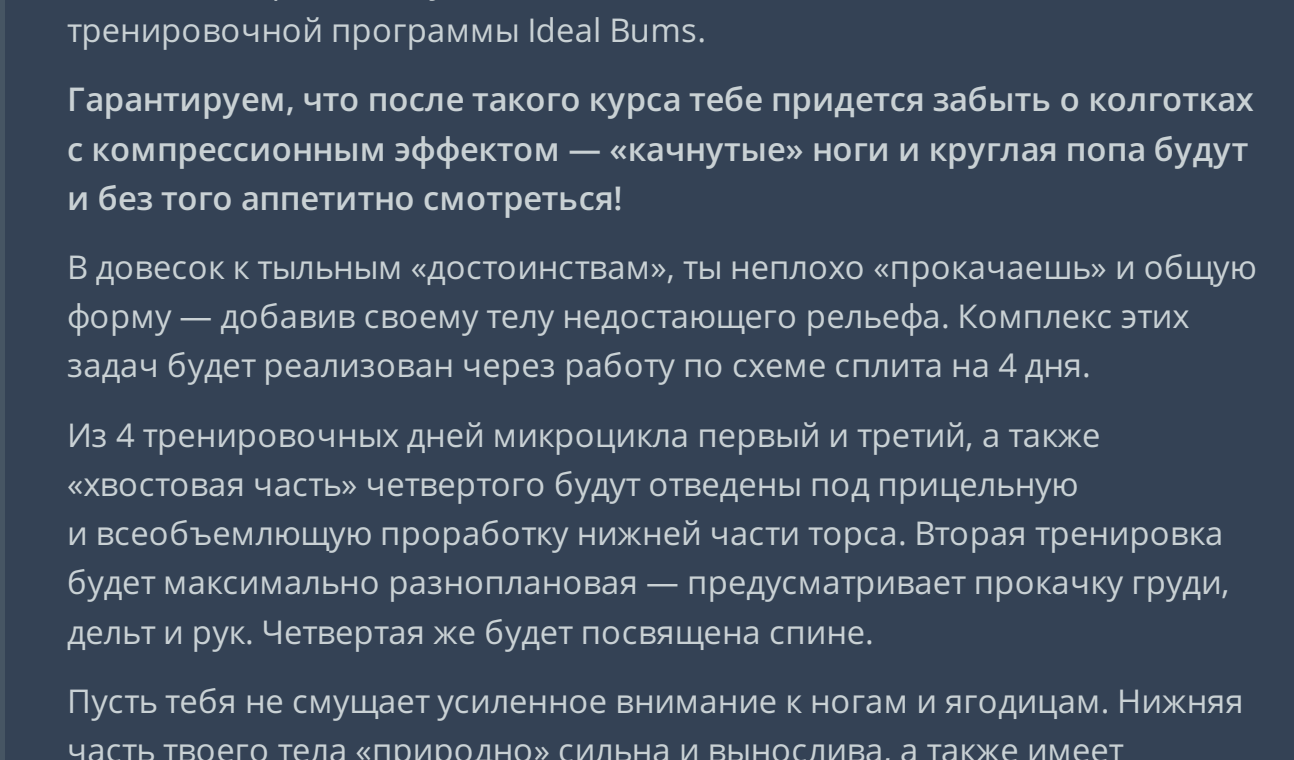
минут

Девочки ягодичи нужно марафетить также тщательно, как и «макияжить» лицо, ведь когда-нибудь к миру придется повернуться «задом». Убедись, что с обратной стороны у тебя два упругих и аппетитных мячика, а не поддувшийся воздушный шарик. Если же нет – срочно берись за «телореконструкцию» по нашему плану Ideal Bums.

<https://atletiq.com/programma/ideal-bums-chetyrehdnevnyj-zhenskij-split-1203.html>



Автор:
AtletIQ



AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

«Подбери» свои ягодки и укрепи общую форму за 4 недели с коррекцией сплитом.

В человеке все должно быть прекрасно — и лицо, и одежда, и душа. А если этот человек принадлежит к прекрасному полу, то к базовому набору достоинств обязательно следует присовокупить еще и «ореховую» попу, и стройные ножки без изъянов. Вот тогда-то можно говорить об истинной красоте и «идеальности».

Чтобы эстетически «облагородить» свою пятую точку и ноги, гордо ее носящие, рекомендуем испытать на себе действие нашей тренировочной программы Ideal Bums.

Гарантируем, что после такого курса тебе придется забыть о колготках с компрессионным эффектом — «качнутые» ноги и круглая попа будут и без того аппетитно смотреться!

В довесок к тыльным «достоинствам», ты неплохо «прокачаешь» и общую форму — добавив своему телу недостающего рельефа. Комплекс этих задач будет реализован через работу по схеме сплита на 4 дня.

Из 4 тренировочных дней микроцикла первый и третий, а также «восстановительный» четвертого будут отведены под прицельную и всеобъемлющую проработку нижней части торса. Вторая тренировка будет максимально разноплановой — предусматривает прокачку груди, плеч и рук. Четвертая же будет посвящена ногам.

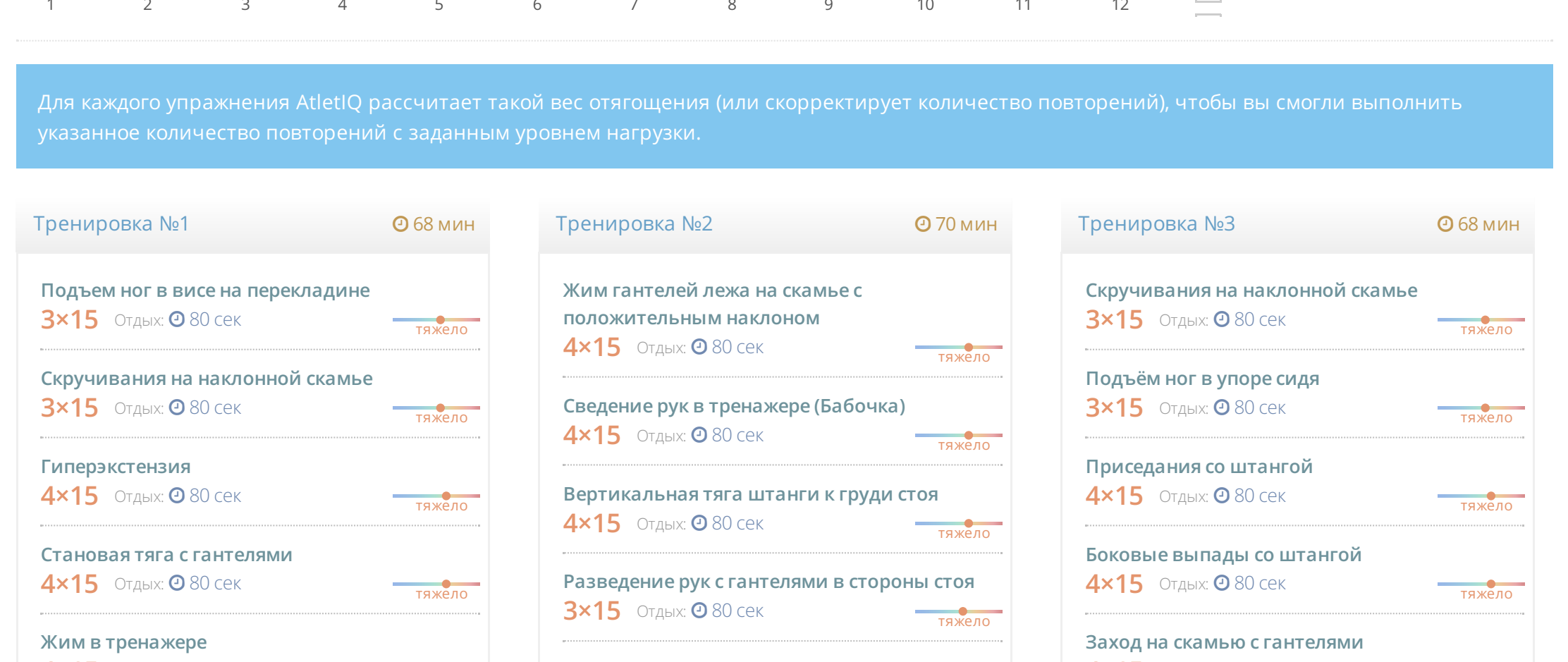
Пусть тебя не смущает внимание к ногам и ягодичкам. Нижняя часть твоего тела «природно» сильна и вынослива, а также имеет высокий потенциал восстанавливаемости, отчего даже относительно часто повторяющиеся (но сбалансированные — как в нашем тренировочном плане) нагрузки идут им только в плюс. От такого тренинга скорый результат будет «на лицо», вернее на попу!

На этой сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15	60-90 сек
2	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	60-90 сек
3	Гиперэкстензия	4	10-15	60-90 сек
4	Становая тяга с гантелями	4	10-15	60-90 сек
5	Жим в тренажере	4	10-15	60-90 сек
6	Выпады с гантелями	4	10-15	60-90 сек
7	Разведение ног в тренажере	4	12-20	60-90 сек
8	Сведение ног в тренажере	4	12-20	60-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	10-15	60-90 сек
2	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	4	10-15	60-90 сек
3	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	10-15	60-90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	60-90 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	4	10-15	60-90 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	12-20	60-90 сек
7	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	4	10-15	60-90 сек
8	Подъем штанги на бицепс	4	10-15	60-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	60-90 сек
2	Подъем ног в упоре сидя	3	10-15	60-90 сек
3	Приседания со штангой	4	10-15	60-90 сек
4	Боковые выпады со штангой	4	10-15	60-90 сек
5	Заход на скамью с гантелями	4	10-15	60-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	4	12-20	60-90 сек
7	Наклоны вперед	4	10-15	60-90 сек
8	Подъем ягодич со штангой	4	12-20	60-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Гиперэкстензия	3	10-15	60-90 сек
2	Скручивания	4	12-20	60-90 сек
3	Пуловер с гантелей лежа на скамье	4	10-15	60-90 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	4	10-15	60-90 сек
5	Тяга на нижнем блоке	4	10-15	60-90 сек
6	Приседания плие с гантелей	4	10-15	60-90 сек
7	Сгибание ног в тренажере лежа	4	10-15	60-90 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этой графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

68 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3x15 Отдых 80 сек

Скручивания на наклонной скамье
3x15 Отдых 80 сек

Гиперэкстензия
4x15 Отдых 80 сек

Становая тяга с гантелями
4x15 Отдых 80 сек

Жим в тренажере
4x15 Отдых 80 сек

Выпады с гантелями
4x15 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
4x12 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
4x12 Отдых 80 сек

> 5.04 т 733 очков 530 ккал

Тренировка №2

70 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4x15 Отдых 80 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
4x15 Отдых 80 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4x15 Отдых 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3x15 Отдых 80 сек

Отжимания от скамьи из-за спины
4x15 Отдых 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x12 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4x15 Отдых 80 сек

Подъем штанги на бицепс
4x15 Отдых 80 сек

> 9.8 т 982 очков 710 ккал

Тренировка №3

68 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x15 Отдых 80 сек

Подъем ног в упоре сидя
3x15 Отдых 80 сек

Приседания со штангой
4x15 Отдых 80 сек

Боковые выпады со штангой
4x15 Отдых 80 сек

Заход на скамью с гантелями
4x15 Отдых 80 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
4x12 Отдых 80 сек

Наклоны вперед
4x15 Отдых 80 сек

Подъем ягодич со штангой
4x12 Отдых 80 сек

> 8.63 т 712 очков 510 ккал

Тренировка №4

61 мин

Гиперэкстензия
3x15 Отдых 80 сек

Скручивания
4x12 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
4x15 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока за голову
4x15 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x15 Отдых 80 сек

Приседания плие с гантелей
4x15 Отдых 80 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4x15 Отдых 80 сек

> 9 т 821 очков 590 ккал

Тренировка №5

71 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3x15 Отдых 70 сек

Скручивания на наклонной скамье
3x15 Отдых 80 сек

Гиперэкстензия
4x10 Отдых 90 сек

Становая тяга с гантелями
4x10 Отдых 90 сек

Жим в тренажере
4x10 Отдых 80 сек

Выпады с гантелями
4x10 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
4x15 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
4x15 Отдых 80 сек

> 3.78 т 694 очков 500 ккал

Тренировка №6

73 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4x10 Отдых 80 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
4x10 Отдых 90 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4x10 Отдых 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3x15 Отдых 70 сек

Отжимания от скамьи из-за спины
4x10 Отдых 90 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x15 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4x10 Отдых 90 сек

Подъем штанги на бицепс
4x10 Отдых 90 сек

> 8.01 т 919 очков 660 ккал

Тренировка №7

71 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x15 Отдых 70 сек

Подъем ног в упоре сидя
3x15 Отдых 80 сек

Приседания со штангой
4x10 Отдых 80 сек

Боковые выпады со штангой
4x10 Отдых 90 сек

Заход на скамью с гантелями
4x10 Отдых 90 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
4x15 Отдых 80 сек

Наклоны вперед
4x10 Отдых 90 сек

Подъем ягодич со штангой
4x15 Отдых 80 сек

> 8.03 т 677 очков 490 ккал

Тренировка №8

64 мин

Гиперэкстензия
3x15 Отдых 80 сек

Скручивания
4x15 Отдых 90 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
4x10 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока за голову
4x10 Отдых 90 сек

Тяга на нижнем блоке
4x10 Отдых 90 сек

Приседания плие с гантелей
4x10 Отдых 90 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4x10 Отдых 80 сек

> 6.76 т 768 очков 550 ккал

Тренировка №9

72 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3x12 Отдых 90 сек

Скручивания на наклонной скамье
3x12 Отдых 90 сек

Гиперэкстензия
4x12 Отдых 90 сек

Становая тяга с гантелями
4x12 Отдых 90 сек

Жим в тренажере
4x12 Отдых 90 сек

Выпады с гантелями
4x12 Отдых 90 сек

Разведение ног в тренажере
4x18 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
4x18 Отдых 80 сек

> 4.37 т 741 очков 530 ккал

Тренировка №10

74 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4x12 Отдых 90 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
4x12 Отдых 90 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4x12 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3x12 Отдых 90 сек

Отжимания от скамьи из-за спины
4x12 Отдых 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x18 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4x12 Отдых 90 сек

Подъем штанги на бицепс
4x12 Отдых 90 сек

> 9.07 т 988 очков 710 ккал

Тренировка №11

72 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x12 Отдых 90 сек

Подъем ног в упоре сидя
3x12 Отдых 80 сек

Приседания со штангой
4x12 Отдых 80 сек

Боковые выпады со штангой
4x12 Отдых 80 сек

Заход на скамью с гантелями
4x12 Отдых 80 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
4x18 Отдых 80 сек

Наклоны вперед
4x12 Отдых 90 сек

Подъем ягодич со штангой
4x18 Отдых 80 сек

> 9.18 т 720 очков 520 ккал

Тренировка №12

64 мин

Гиперэкстензия
4x12 Отдых 90 сек

Скручивания
4x18 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
4x12 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока за голову
4x12 Отдых 90 сек

Тяга на нижнем блоке
4x12 Отдых 90 сек

Приседания плие с гантелей
4x12 Отдых 90 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4x12 Отдых 90 сек

> 7.8 т 824 очков 590 ккал

Боковые выпады со штангой

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Выпады с гантелями

Гиперэкстензия

Жим в тренажере

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Заход на скамью с гантелями

Наклоны вперед

Отжимания от скамьи из-за спины

Подъем на носки в тренажере стоя

Подъем ног в висе на перекладине

Подъем штанги на бицепс

Подъем ягодич со штангой

Приседания плие с гантелей

Приседания со штангой

Пуловер с гантелей лежа на скамье

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

Сгибание ног в тренажере лежа

Скручивания

Скручивания на наклонной скамье

Становая тяга с гантелями

Тяга верхнего блока за голову

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

Тяга на нижнем блоке

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному плану, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхового.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на выбор: от силовых тренировок до тренировок для похудения. Выберите программу, которая вам подходит.

11:33 720 кг 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой

2. Присядьте, чтобы штанга оказалась под коленями

3. Выжмите штангу вверх, пока она не окажется над головой

4. Верните штангу на пол, чтобы начать следующий подход

5. Повторите упражнение 8-12 раз

6. Повторите упражнение 3-4 подхода

7. Повторите упражнение 3-4 подхода

8. Повторите упражнение 3-4 подхода

9. Повторите упражнение 3-4 подхода

10. Повторите упражнение 3-4 подхода

11. Повторите упражнение 3-4 подхода

12. Повторите упражнение 3-4 подхода

13. Повторите упражнение 3-4 подхода

14. Повторите упражнение 3-4 подхода

15. Повторите упражнение 3-4 подхода

16. Повторите упражнение 3-4 подхода

17. Повторите упражнение 3-4 подхода

18. Повторите упражнение 3-4 подхода

19. Повторите упражнение 3-4 подхода

20. Повторите упражнение 3-4 подхода

21. Повторите упражнение 3-4 подхода

22. Повторите упражнение 3-4 подхода

23. Повторите упражнение 3-4 подхода

24. Повторите упражнение 3-4 подхода

25. Повторите упражнение 3-4 подхода

26. Повторите упражнение 3-4 подхода

27. Повторите упражнение 3-4 подхода

28. Повторите упражнение 3-4 подхода

29. Повторите упражнение 3-4 подхода

30. Повторите упражнение 3-4 подхода

31. Повторите упражнение 3-4 подхода

32. Повторите упражнение 3-4 подхода

33. Повторите упражнение 3-4 подхода

34. Повторите упражнение 3-4 подхода

35. Повторите упражнение 3-4 подхода

36. Повторите упражнение 3-4 подхода

37. Повторите упражнение 3-4 подхода

38. Повторите упражнение 3-4 подхода

39. Повторите упражнение 3-4 подхода

40. Повторите упражнение 3-4 подхода

41. Повторите упражнение 3-4 подхода

42. Повторите упражнение 3-4 подхода

43. Повторите упражнение 3-4 подхода

44. Повторите упражнение 3-4 подхода

45. Повторите упражнение 3-4 подхода

46. Повторите упражнение 3-4 подхода

47. Повторите упражнение 3-4 подхода

48. Повторите упражнение 3-4 подхода

49. Повторите упражнение 3-4 подхода

50. Повторите упражнение 3-4 подхода

51. Повторите упражнение 3-4 подхода

52. Повторите упражнение 3-4 подхода

53. Повторите упражнение 3-4 подхода

54. Повторите упражнение 3-4 подхода

55. Повторите упражнение 3-4 подхода

56. Повторите упражнение 3-4 подхода

57. Повторите упражнение 3-4 подхода

58. Повторите упражнение 3-4 подхода

59. Повторите упражнение 3-4 подхода

60. Повторите упражнение 3-4 подхода

61. Повторите упражнение 3-4 подхода

62. Повторите упражнение 3-4 подхода

63. Повторите упражнение 3-4 подхода

64. Повторите упражнение 3-4 подхода

65. Повторите упражнение 3-4 подхода

66. Повторите упражнение 3-4 подхода

67. Повторите упражнение 3-4 подхода

68. Повторите упражнение 3-4 подхода

69. Повторите упражнение 3-4 подхода

70. Повторите упражнение 3-4 подхода

71. Повторите упражнение 3-4 подхода

72. Повторите упражнение 3-4 подхода

73. Повторите упражнение 3-4 подхода

74. Повторите упражнение 3-4 подхода

75. Повторите упражнение 3-4 подхода

76. Повторите упражнение 3-4 подхода

77. Повторите упражнение 3-4 подхода

78. Повторите упражнение 3-4 подхода

79. Повторите упражнение 3-4 подхода

80. Повторите упражнение 3-4 подхода

81. Повторите упражнение 3-4 подхода

82. Повторите упражнение 3-4 подхода

83. Повторите упражнение 3-4 подхода

84. Повторите упражнение 3-4 подхода

85. Повторите упражнение 3-4 подхода

86. Повторите упражнение 3-4 подхода

87. Повторите упражнение 3-4 подхода

88. Повторите упражнение 3-4 подхода

89. Повторите упражнение 3-4 подхода

90. Повторите упражнение 3-4 подхода

91. Повторите упражнение 3-4 подхода

92. Повторите упражнение 3-4 подхода

93. Повторите упражнение 3-4 подхода

94. Повторите упражнение 3-4 подхода

95. Повторите упражнение 3-4 подхода

96. Повторите упражнение 3-4 подхода

97. Повторите упражнение 3-4 подхода

98. Повторите упражнение 3-4 подхода

99. Повторите упражнение 3-4 подхода

100. Повторите упражнение 3-4 подхода

101. Повторите упражнение 3-4 подхода

102. Повторите упражнение 3-4 подхода

103. Повторите упражнение 3-4 подхода

104. Повторите упражнение 3-4 подхода

105. Повторите упражнение 3-4 подхода

106. Повторите упражнение 3-4 подхода

107. Повторите упражнение 3-4 подхода

108. Повторите упражнение 3-4 подхода

109. Повторите упражнение 3-4 подхода

110. Повторите упражнение 3-4 подхода

111. Повторите упражнение 3-4 подхода

112. Повторите упражнение 3-4 подхода

113. Повторите упражнение 3-4 подхода

114. Повторите упражнение 3-4 подхода

115. Повторите упражнение 3-4 подхода

116. Повторите упражнение 3-4 подхода

117. Повторите упражнение 3-4 подхода

118. Повторите упражнение 3-4 подхода

119. Повторите упражнение 3-4 подхода

120. Повторите упражнение 3-4 подхода

121. Повторите упражнение 3-4 подхода

122. Повторите упражнение 3-4 подхода

123. Повторите упражнение 3-4 подхода

124. Повторите упражнение 3-4 подхода

125. Повторите упражнение 3-4 подхода

126. Повторите упражнение 3-4 подхода

127. Повторите упражнение 3-4 подхода

128. Повторите упражнение 3-4 подхода

129. Повторите упражнение 3-4 подхода

130. Повторите упражнение 3-4 подхода

131. Повторите упражнение 3-4 подхода

132. Повторите упражнение 3-4 подхода

133. Повторите упражнение 3-4 подхода

134. Повторите упражнение 3-4 подхода

135. Повторите упражнение 3-4 подхода

136. Повторите упражнение 3-4 подхода

137. Повторите упражнение 3-4 подхода

138. Повторите упражнение 3-4 подхода

139. Повторите упражнение 3-4 подхода

140. Повторите упражнение 3-4 подхода

141. Повторите упражнение 3-4 подхода

142. Повторите упражнение 3-4 подхода

143. Повторите упражнение 3-4 подхода

144. Повторите упражнение 3-4 подхода

145. Повторите упражнение 3-4 подхода

146. Повторите упражнение 3-4 подхода

147. Повторите упражнение 3-4 подхода

148. Повторите упражнение 3-4 подхода

149. Повторите упражнение 3-4 подхода

150. Повторите упражнение 3-4 подхода

151. Повторите упражнение 3-4 подхода

152. Повторите упражнение 3-4 подхода

153. Повторите упражнение 3-4 подхода

154. Повторите упражнение 3-4 подхода

155. Повторите упражнение 3-4 подхода

156. Повторите упражнение 3-4 подхода

157. Повторите упражнение 3-4 подхода

158. Повторите упражнение 3-4 подхода

159. Повторите упражнение 3-4 подхода

160. Повторите упражнение 3-4 подхода

161. Повторите упражнение 3-4 подхода

162. Повторите упражнение 3-4 подхода

163. Повторите упражнение 3-4 подхода

164. Повторите упражнение 3-4 подхода

165. Повторите упражнение 3-4 подхода

166. Повторите упражнение 3-4 подхода

167. Повторите упражнение 3-4 подхода

168. Повторите упражнение 3-4 подхода

169. Повторите упражнение 3-4 подхода

170. Повторите упражнение 3-4 подхода

171. Повторите упражнение 3-4 подхода

172. Повторите упражнение 3-4 подхода

173. Повторите упражнение 3-4 подхода

174. Повторите упражнение 3-4 подхода

175. Повторите упражнение 3-4 подхода

176. Повторите упражнение 3-4 подхода

177. Повторите упражнение 3-4 подхода

178. Повторите упражнение 3-4 подхода

179. Повторите упражнение 3-4 подхода

180. Повторите упражнение 3-4 подхода

181. Повторите упражнение 3-4 подхода

182. Повторите упражнение 3-4 подхода

183. Повторите упражнение 3-4 подхода

184. Повторите упражнение 3-4 подхода

185. Повторите упражнение 3-4 подхода

186. Повторите упражнение 3-4 подхода

187. Повторите упражнение 3-4 подхода

188. Повторите упражнение 3-4 подхода

189. Повторите упражнение 3-4 подхода

190. Повторите упражнение 3-4 подхода

191. Повторите упражнение 3-4 подхода

192. Повторите упражнение 3-4 подхода

193. Повторите упражнение 3-4 подхода

194. Повторите упражнение 3-4 подхода

195. Повторите упражнение 3-4 подхода

196. Повторите упражнение 3-4 подхода

197. Повторите упражнение 3-4 подхода

198. Повторите упражнение 3-4 подхода

199. Повторите упражнение 3-4 подхода

200. Повторите упражнение 3-4 подхода

201. Повторите упражнение 3-4 подхода

202. Повторите упражнение 3-4 подхода

203. Повторите упражнение 3-4 подхода

204. Повторите упражнение 3-4 подхода

205. Повторите упражнение 3-4 подхода

206. Повторите упражнение 3-4 подхода

207. Повторите упражнение 3-4 подхода

208. Повторите упражнение 3-4 подхода

209. Повторите упражнение 3-4 подхода

210. Повторите упражнение 3-4 подхода

211. Повторите упражнение 3-4 подхода

212. Повторите упражнение 3-4 подхода

213. Повторите упражнение 3-4 подхода

214. Повторите упражнение 3-4 подхода

215. Повторите упражнение 3-4 подхода

216. Повторите упражнение 3-4 подхода

217. Повторите упражнение 3-4 подхода

218. Повторите упражнение 3-4 подхода

219. Повторите упражнение 3-4 подхода

220. Повторите упражнение 3-4 подхода

221. Повторите упражнение 3-4 подхода

222. Повторите упражнение 3-4 подхода

223. Повторите упражнение 3-4 подхода

224. Повторите упражнение 3-4 подхода

225. Повторите упражнение 3-4 подхода

226. Повторите упражнение 3-4 подхода

227. Повторите упражнение 3-4 подхода

228. Повторите упражнение 3-4 подхода

229. Повторите упражнение 3-4 подхода

230. Повторите упражнение 3-4 подхода

231. Повторите упражнение 3-4 подхода

232. Повторите упражнение 3-4 подхода

233. Повторите упражнение 3-4 подхода

234. Повторите упражнение 3-4 подхода

235. Повторите упражнение 3-4 подхода

236. Повторите упражнение 3-4 подхода

237. Повторите упражнение 3-4 подхода</