|  |
| --- |
| **[BodySportal.ru](https://bodysportal.ru/) Программа для ягодиц дома**. На 3 раза в неделю |
| Индивидуальную программу можно заказать [в личку в **Instagram**](https://www.instagram.com/fit.healer/) |
| [Ссылка на программу](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/) |
| **Важно!** С целью лучшего роста ягодиц, следует включать в программу тренировок все группы мышц. Если тренировать исключительно ягодицы, эффективность для прокачки ягодиц будет меньше! |
| **Упражнения** | **Веса** | **Повт/Вр** |
| **1. День. Ягодицы и пресс** |  |  |
| Разминка – [как делать тут](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5м |
| **1**. [Приседания](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak1) | 3 | 15 |
| **2**. [Запрыгивания на диван или стул](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak7) | 4 |  10 |
| **3.** [Выпады](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak5) **(на каждую ногу)** 2 x | 3 | 8 |
| **4**. [Ягодичный мостик](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak2)**(сжимаем ягодицы в статике при подъеме на 1-2 секунды)** | 3 | 20 |
| **5**. [Махи ноги в сторону](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak4) (на каждую ногу) | 2 x 3 | 20 |
| **6**. [Ходьба на ягодицах](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak9) | 2 | 60 сек |
| **7.** [Планка](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak8) **(сжимаем ягодицы в статике)** | 2 | 30-90сек |
| **8**. [Велосипед на пресс](https://www.youtube.com/watch?v=5Q0B8MVUUzk) **(на каждую сторону)** | 3 |  20 |
| **Растяжка проработанных мышц** |  | 5-10м |
|  |  |  |
| **2. День. Верх тела и ягодицы.** |  |  |
| Разминка – [как делать тут](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5м |
| **1.** [Плавание на полу](https://www.youtube.com/watch?v=zhff_XwMqhk) | 3 | 15 |
| **2.** [**«**Бёрпи»](https://www.youtube.com/watch?v=gsS7UUg_qRk)(на видео варианты по степени сложности) | 3 | 5-10 |
| **3.** [Подъемы на носки стоя](https://www.youtube.com/watch?v=2qswCcH7iQc) (можно на полу) | 3 | 20 |
| **4.** [«Супермен»](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak10) **(сжимаем ягодицы в статике 1 секунду)** | 3 | 15 |
| **5.** [Подъёмы на возвышенность](https://www.youtube.com/watch?v=nG0qSBoHZ0w) **(на стул или диван)** **(для каждой ноги)** 2 x | 3 | 8 |
| **6.** [Отжимание от стула](https://www.youtube.com/watch?v=fQnzntRMGF0) | 3 | 10-15 |
| **7.** [Махи ноги в сторону на четвереньках](https://www.youtube.com/watch?v=dY8o8NLdD8E)**(для каждой ноги)** 2 x | 3 | 15 |
| **8.** [Стульчик у стены](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-nakachki-popy-doma/#yak6) **(сжимаем ягодицы в статике)** | 2-3 | 30-60сек |
| **Растяжка проработанных мышц** |  | 5-10м |
|  |  |  |
| **3. День. Ягодицы и пресс.** |  |  |
| Полная версия программы доступна по премиум доступу.Премиум доступ стоит 400р.Чтобы получить Премиум доступ обратитесь по ссылкам в любую социальную сеть в личку или в месседжер:[WhatsApp](https://api.whatsapp.com/send?phone=375291530035)[Instagram](https://www.instagram.com/fit.healer/)[VK](https://www.facebook.com/mikhail.puzinovskiy)[Facebook](https://www.facebook.com/mikhail.puzinovskiy)[OK](https://ok.ru/mikhail.puzinovsky) |