

Большая тройка, уровень I. 8-недельный план тренировок

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Неделя 1 Тренировка 1/2	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног
	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена
	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра
Неделя 2 Тренировка 1/2	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена
	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра
	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног
Неделя 3/6 Тренировка 1/2	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	День отдыха
	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	
	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	

Неделя 4/7 Тренировка 1/2	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	День отдыха
	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	
	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	
Неделя 5/8 Тренировка 1/2	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	День отдыха
	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	
	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	Подъем прямых ног	Подъем колена	Подъем бедра	