

## Большая тройка, уровень III. 8-недельный план тренировок

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Неделя 1 Тренировка 1/2	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад
	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап
	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге
Неделя 2 Тренировка 1/2	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап
	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге
	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад
Неделя 3/6 Тренировка 1/2	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	День отдыха
	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	
	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	

Неделя 4/7 Тренировка 1/2	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	День отдыха
	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	
	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	
Неделя 5/8 Тренировка 1/2	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	День отдыха
	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	
	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	Выпад	Степ-ап	Подъем пятки на одной ноге	