



**ЭКЗАМЕН.
ИНСТРУКТОР ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ.
ПРАКТИКА.**

БИЛЕТ №1

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку ягодич, используя методику «Предварительное утомление».

БИЛЕТ №2

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку мышц нижней части тела, используя методику «Базовое-изолированное».

БИЛЕТ №3

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку нижней части тела, с акцентом на отводящие мышцы бедра, используя методику «Базовое-изолированное».

БИЛЕТ №4

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку мышц нижней части тела, с акцентом на приводящие мышцы бедра.

БИЛЕТ №5

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку мышц нижней части тела, используя методику «Суперсет».

БИЛЕТ №6

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку мышц спины.

БИЛЕТ №7

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку мышц верхней части тела, используя методику «Суперсет по антагонистам».

БИЛЕТ №8

Провести функциональную разминку.

БИЛЕТ №9

Часть 1. Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку мышц живота.

Часть 2. Провести заминку для снятия напряжения с основных мышечных групп.

БИЛЕТ №10

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку плеч.

БИЛЕТ №11

Провести часть функциональной тренировки, используя прогрессии.

БИЛЕТ №12

Провести часть функциональной тренировки, используя комбинации.

БИЛЕТ №13

Провести часть функциональной тренировки с акцентом на ловкость и скорость.

БИЛЕТ №14

Провести часть функциональной тренировки, используя интервалы.

БИЛЕТ №15

Провести часть силовой тренировки, направленную на проработку мышц груди, используя методику «Суперсет».