

## **Мягкий фитнес**

сочетание силовых упражнений с оборудованием и упражнений на дыхание и растягивание.

## **Суперфигура**

занятие, на котором 1-ая часть времени отводится аэробной части, остальное время – силовой т

## **Интервальная тренировка**

тренировка для подготовленных, с нагрузкой высокой интенсивности, в течение которой череду

## **Голливудские ножки**

тренировка высокой эффективности (для подготовленных), направленная на нижнюю часть тел