



ПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

Тренировки, водный баланс и душевная гармония)

1. ПОНЕДЕЛЬНИК

1.1 Вакуум

5 раз по 15 сек

1.2 Пробежка

1.3 Тренировка на пресс

Упражнения Книжка, прямые скручивания, подъем ног (все по 20 повторений в 3-4 подхода), планка 1 мин

1.4 Растяжка

15-20 минут

1.5 Медитация

Время по желанию

1.6 1,5 л воды

2. ВТОРНИК

2.1 Вакуум

2.2 Тренировка в зале (ягодицы и ноги)

1. Бег+ходьба 10 мин 2. Ягодичный мостик (20-25 раз по 4) Прожим в верхней точке. 3. Выпады назад (15-20 раз по 4) Встаем, прожимая ягодичцы. 4. Присед (25-25 раз по 4) 5.

Жим ногами (20 раз по 4) 6. Разведение ног (20 раз по 4) 7. Эллипс и пресс 30 мин

2.3 Небольшая растяжка и медитация дома

2.4 1,5 л воды

3. СРЕДА

3.1 Вакуум

3.2 Пробежка

3.3 Тренировка на пресс

3.4 Растяжка

3.5 Медитация

3.6 1,5 л воды

4. ЧЕТВЕРГ

4.1 Вакуум

4.2 Тренировка в зале (плечи и грудь)

1. Кардио 10 мин 2. Жим сидя на плечи (12 раз по 4-6) 3. Разведения гантелей в сторону стоя (10-15 раз по 4-6) 4. Разведения гантелей в сторону в наклоне (10-15 раз по 4-6) 5. Сведение-разведение гантелей лежа (10-15 раз по 4-6) 6. Пресс и велик 30 мин

4.3 Растяжка и медитация дома

4.4 1,5 л воды

5. ПЯТНИЦА

- 5.1** Вакуум
- 5.2** Растяжка
- 5.3** Медитация
- 5.4** 1,5 л воды

6. СУББОТА

- 6.1** Вакуум
- 6.2** Пробежка
- 6.3** Тренировка на пресс
- 6.4** Растяжка
- 6.5** Медитация
- 6.6** 1,5 л воды

7. ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 7.1** Вакуум
- 7.2** Тренировка в зале (ягодицы и ноги)
 - 1. Кардио 10 мин 2. Ягодичный мостик (20-25 раз по 4) 3. Выпады назад (15-20 раз по 4)*
 - 4. Присед в тренажере Смита (20-25 раз по 4) 5. Махи ногами в стороны в кроссовере (15-20 раз по 4) 6. Жим ногами 100 кг, прожимая ягодичные мышцы (20-25 раз по 4) 7. Кардио и пресс 30 мин*
- 7.3** Растяжка и медитация дома

7.4 1,5 л воды

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?