



Программа тренировок с собственным весом тела

Тренировочная программа, направленная на сжигание подкожного жира, укрепление всех мышечных групп. Рассчитанная на 4 тренировки в неделю(Пример пн,вт,чт,пт) Подойдет, как мужчинам, так и женщинам. Может выполняться в домашних условиях без специального оборудования. Приведен пример упражнений для людей среднего уровня физической подготовки.

Тренировка #1

- Силовая, круговая, на все группы мышц 5 кругов, отдых между кругами 1-2 мин.

1.Приседания 20 2.Отжимания-ноги на возвышенности 10 3.Гиперэкстензия с подъемом ног 15 4.Выпады 20 5.Отжимания от пола с узкой постановкой рук 15 6.Ягодичный мостик на одной ноге 10 7.Ситап 15

Тренировка#2

- Высокоинтенсивная интервальная тренировка по протоколу Табата 20сек. работа 10сек. отдых. Темп выполнения выбирается индивидуально, от 10 до 15 повторений за 20 сек. 5 упражнений - 2 круга=1 сет, всего 2 сета отдых между сетами 1-2мин

1.Берпи 2.Ходьба в планку 3.Поднос колен к корпусу поочередно в упоре лежа 4.Отжимания с отрывом ладоней в нижнем положении 5.Прыжковая разножка

Тренировка #3

- Комплексная функциональная тренировка, включающая упражнения различной направленности

5берпи в начале каждой минуты всего 8мин Прыжковая разножка 10 Взрывные отжимания 10 5кругов Статика Планка1мин Стульчик1мин Стойка на руках30с Обратная планка30с Отдых1мин 3круга Выполнить максимальное количество кругов за 10мин Приседания20 Отжимания от пола10 Ситап10

Тренировка #4

- Высокоинтенсивная интервальная тренировка по протоколу Табата 20сек. работа 10сек. отдых. Темп выполнения выбирается индивидуально, от 10 до 15 повторений за 20 сек. 5 упражнений - 2 круга=1 сет, всего 2 сета отдых между сетами 1-2мин.

1.Выпрыгивания из седа 2.Поднос ног в упоре лежа 3.Отжимания широко-узко 4.Выпад назад+вынос бедра 5.Планка с локтей на прямые руки

Внимательно читайте условия и порядок выполнения упражнений! Если вы не знаете, как правильно выполнять, то или иное задание, вы можете написать мне в личные сообщения <https://instagram.com/alex.profitness>

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

как это убрать?