



План силовой тренировки

Кардио

Бег(велосипед,ходьба) 15-20 мин, со средней интенсивностью

Упражнения на мышцы кора

Выполнять 15-20 мин(одно упражнение 30-45 с)

Приседание со штангой

Встаньте прямо, ноги шире плеч, выполняйте упражнения 20 раз в 3 подхода

Жим от груди

Выпады в сторону

Можно использовать дополнительный вес

Становая тяга

15-20 раз, выполнять без резких движений

Запрыгивание на степ двумя

Подтягивание

Кардио(заминка)

Слабая интенсивность

Растяжка

Выполнять 10 минут