



Тренировка на день

Данная тренировка поможет вам постепенно войти в "ритм спортивной жизни" чтобы улучшить своё тело.

Разминка

5-10 минут

Кардио упражнения

3-5 минут(прыжки со скакалкой, бег на месте; беговой дорожке)

Отжимания

3 подхода: 15-10-7

Упражнения для пресса

Различные скручивания(3 подхода на каждую мышцу пресса 12-10-8)

Приседания

3 подхода(25-20-15)

Заминка

Отдых 3-4 часа

Разминка

5-10 минут

Подтягивания

3 подхода(на максимальное кол-во раз)

Упражнения для пресса

можно комбинировать и менять их местами с упр. из начала дня

Заминка

плавно растягивать мышцы для предотвращения травм

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

как это убрать?