



план тренировки

Тренировку лучше проводить утром, прием пищи : плотный завтрак за 1,5 часа до тренировки, легкий завтрак - за 30-40 мин. до тренировки

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

В течение 30-40 мин. после тренировки открывается "белковое окно" в течении которого необходимо съесть 70-100 гр белого мяса.