



план тренировки

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

- 1. Разминка**
5-10 минут
- 2. Кардио упражнения**
3-5 минут(прыжки со скакалкой, бег на месте; беговой дорожке)
- 3. Отжимания**
3 подхода: 15-10-7
- 4. Упражнения для пресса Различные скручивания**
(3 подхода на каждую мышцу пресса 12-10-8)
- 5. Приседания**
3 подхода(25-20-15)
- 6. 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.