

**FIT
PLACE**



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Основные принципы программы:

- До 2 л чистой питьевой воды в сутки обязательно.
- Тренировки круговые, выполняются без отдыха в спортивной обуви.
- Временной интервал между комплексами – не менее 24 часов.
- Рекомендованы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- Для улучшения рельефа и качества кожи рекомендованы косметические процедуры (кофейный скраб ежедневно на проблемные зоны, увлажнение и питание кожи кокосовым или оливковым маслом).
- Не менее 8 часов сна в сутки.
- Употреблять в пищу больше зеленых овощей и клетчатки.

1 комплекс

Отдых между подходами 45 секунд. Выполняем 2 круга

Приседания и пружина внизу 2 раза с амортизатором
2 подхода* 20 повторений

Выпрыгивания вверх 2 подхода* 12-15 повторений

"Ослик" (стоя, поочередное отведение бедра в сторону) с
резиновым амортизатором 2 подхода* 30 - 40 повторений

Разгибание бедра (отведение назад) с резиновым
амортизатором, стоя с упором на стул
2 подхода * 20-30 повторений.

Лёжа на полу, ноги согнуты, сгибание корпуса
2 подхода*20-30 повторений

Отжимания с колен 2 подхода *10-12 повторений

Лёжа на полу, корпус согнут, зафиксирован, ноги согнуты.
Попеременное вытягивание ног вперёд (по типу
"велосипед") 2 подхода* 15 раз на каждую ногу

2 комплекс

Отдых между подходами 30 секунд. 2 круга упражнений

Тяга с резиновым амортизатором, стоя и в наклоне одной рукой, амортизатор фиксируется за стопу, другая рука упирается в стул

2 подхода*20 повторений на каждую руку

Планка – 30 секунд

Отжимания с колен + скалолаз (попеременно колено подтягиваем к груди, 4 движения)

2 подхода*12-15 повторений

Разгибание в локтевом суставе с амортизатором из-за головы 2 подхода* 20 повторений

Жим амортизатора вверх+приседание (амортизатор фиксируется за стопы) 2 подхода*15-20 повторений

Отведение плеча попеременное с резиновым амортизатором, сидя 2 подхода*15 повторений на каждую руку

Планка - 1 минута

3 комплекс

Отдых между подходами 15 секунд. 3 круга упражнений

Пистолеты (приседания на одной ноге) с упором на стул 2 подхода*15 повторений на каждую ногу

Становая тяга на одной ноге с амортизатором (фиксируется за стопу) и с упором на стул, вторую ногу прямую вытягиваем назад ("журавлик")
2 подхода*15-20 повторений на каждую ногу

Выпад в сторону + выпад назад 2 подхода*15 повторений на каждую ногу

Плие-приседания с резиновым амортизатором + "ослик"
2 подхода *20 повторений

Разгибание бедра в упоре на локти с резиновым амортизатором 2 подхода*20 повторений на каждую ногу

Планка с перемещением стопы к кисти - по 15 перемещений на каждую ногу, далее держать статику 30 секунд

4 комплекс

Отдых между подходами 15 секунд. 3 круга упражнений

Выпад назад + поворот в сторону 3 подхода- 15 повторений на каждую ногу

Становая тяга на двух ногах с амортизатором (фиксируется под стопами) 3 подхода *20 повторений

Тяга на широчайшие в наклоне с амортизатором (фиксируется под стопами) 3 подхода*20 повторений

Отжимания с колен + подпрыгивание двумя ногами ближе к кистям 3 подхода *12 повторений

Боковая планка с упором на локоть и колено и с отведением бедра в сторону 3 подхода* 20 повторений на каждую ногу + планка статика - 20 сек на каждую сторону

Ягодичный мост с резиновым амортизатором 3 подхода* 30 повторений

Планка-пила - 1 минута