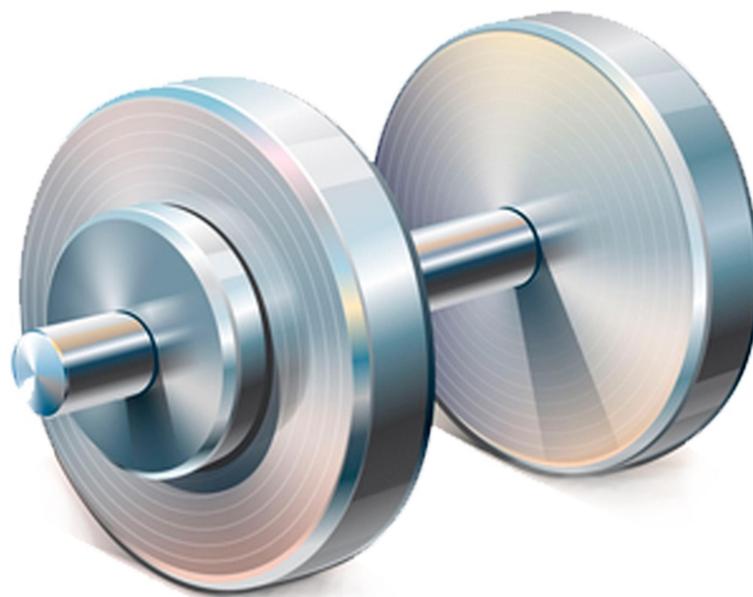


ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА ПОХУДЕНИЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

ДЕНЬ 1

Рекомендации.

Данная тренировка является круговой.

Перед ней следует провести общую разминку.

Все упражнения являются одним кругом и выполняются без остановки.

Отдых между кругами 3-5 мин. до полного восстановления.

Стремитесь к выполнению 5-6 кругов.

После тренировки проведите заминку, чтобы уменьшить частоту пульса.

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
	Присед со штангой + швунг		1	12-15	Без отдыха	
	"Гуд Мониинг"		1	15-17	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

	Отжимания от платформы		1	20-30	Без отдыха	
	Тяга гантелей в наклоне		1	12-15	Без отдыха	
	"БУРПИ"		1	20	Без отдыха	
	Скакалка		1	1 мин.	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

ДЕНЬ 2

Рекомендации.

Данная тренировка является круговой.

Перед ней следует провести общую разминку.

Все упражнения являются одним кругом и выполняются без остановки.

Отдых между кругами 3-5 мин. до полного восстановления.

Стремитесь к выполнению 5-6 кругов.

После тренировки проведите заминку, чтобы уменьшить частоту пульса.

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
	Становая тяга к поясу		1	8+8	Без отдыха	
	Пресс (складки на коврике)		1	15-20	Без отдыха	
	Жим гантелей над головой.		1	15-20	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

	Тяга вертикального блока.		1	15-20	Без отдыха	
	Гиперэкстензия		1	17-20	Без отдыха	
	Выпады с прыжком		1	12+12 (на каждую ногу)	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

ДЕНЬ 3

Рекомендации.

Данная тренировка является круговой.

Перед ней следует провести общую разминку.

Все упражнения являются одним кругом и выполняются без остановки.

Отдых между кругами 3-5 мин. до полного восстановления.

Стремитесь к выполнению 5-6 кругов.

После тренировки проведите заминку, чтобы уменьшить частоту пульса.

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
	Походка ФЕРМЕРА		1	24-30 шагов	Без отдыха	
	Отжимания с колен		1	15-20	Без отдыха	
	"Мертвая" тяга на одной ноге		1	По 12-15	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

	Тяга горизонтально го блока		1	15-20	Без отдыха	
	Махи гирей		1	20	Без отдыха	
	Пресс		1	20-25	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555