

**SEROVSKI
FITNESS**



**СДЕЛАЕМ ИЗ ТЕБЯ КОНФЕТУ,
ТОЛЬКО БЕЗ САХАРА!**

ВСЕГО ЗА 390 РУБЛЕЙ

ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПЛАН ПИТАНИЯ**

+

**ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК
(ДЛЯ ЗАЛА/ ДОМА)**

+

**ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ**

+

ПОДРОБНУЮ

ИНСТРУКЦИЮ / РЕКОМЕНДАЦИЮ



ПЛАН ПИТАНИЯ

- ДЕВУШКИ

- ПОХУДЕТЬ

- ВЕС 50-60 КГ

ИСХОДЯ ИЗ ВАШИХ ДАННЫХ, СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ СОСТАВИТ: 1150-1200 ККАЛ.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ СООТНОШЕНИЕ НУТРИЕНТОВ (БЖУ):

БЕЛКИ – 80 гр

ЖИРЫ – 60 гр

УГЛЕВОДЫ – 80 гр

ОБЪЁМ СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ: 1600 МЛ.

ВАШ РАЦИОН НА ДЕНЬ (ПИЩЕВАЯ КОРЗИНА)

| ПРОДУКТЫ | | ВЕС / ГР. | ПРОДУКТЫ | | ВЕС / ГР. | | |
|--|-------------|----------------------------|--|--------------|----------------------------|-----------------|-------------|
| 1 ВАРИАНТ | | | 2 ВАРИАНТ | | | | |
| БЕЛКИ | | | | | | | |
| Яйцо куриное С1 (2 шт) | | 110 гр 173 ккал | Сыр 45 % (любой твердый сорт) | | 50 гр 175 ккал | | |
| Куриное филе // филе индейки // говядина (телятина) (на выбор) | | 150 гр 165 ккал | Рыба белый сорт (любой) // морепродукты не консервы (креветки, осьминог, кальмары) (на выбор) Если используете жирный сорт рыбы (форель, семга) количество остается 250 гр, НО масло и авокадо полностью исключаем из рациона в этот день. | | 260 гр 260 ккал | | |
| Творог 2 % (простоквашино) | | 110 гр 113 ккал | Творог мягкий «Данон» 5 % (1 шт) (савушкин) | | 170 гр 165 ккал | | |
| УГЛЕВОДЫ | | | | | | | |
| Овсяные хлопья | | 30 гр 106 ккал | Макаронны | | 30 гр 105 ккал | | |
| Рис // макароны // гречка (на выбор) | | 30 гр 105 ккал | Рис // гречка (на выбор) | | 30 гр 105 ккал | | |
| Яблоко // киви // грейпфрут // абрикос // персик // ягоды. Исключить бананы и виноград | | 200 гр 104 ккал | Яблоко // киви // грейпфрут // абрикос // персик // ягоды. Исключить бананы и виноград | | 150 гр 104 ккал | | |
| ЖИРЫ | | | | | | | |
| Масло льняное // оливковое | | 25 гр 222 ккал | Масло льняное // оливковое | | 10 гр 135 ккал | | |
| Орех любой (не соленый, без глазури) | | 30 гр 194 ккал | Авокадо | | 100 гр 212 ккал | | |
| КЛЕТЧАТКА | | | | | | | |
| Овощи (свежие) | | УМЕРЕННО | Овощи (свежие) | | УМЕРЕННО | | |
| ВОДА | | | | | | | |
| НЕ МЕНЕЕ 1.5 ЛИТРОВ | | | НЕ МЕНЕЕ 1.5 ЛИТРОВ | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | |
| БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ |
| 81 | 61 | 79 | 1181 | 75 | 56 | 79 | 1190 |

- Самостоятельно распределите продукты в течение дня по своей занятости, выбирая их из одного из столбцов. Из этих продуктов вы можете готовить все, что угодно, но при этом соблюдайте свою суточную норму, указанную в плане. Заменять продукты можно, учитывая их состав (например, яйца можно заменить на сыр, куриное филе на рыбу и т.д.)
- Льняное масло можно употребить сразу после приема пищи, либо добавить в овощной салат. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** в рационе должно быть, как орехами и авокадо (в зависимости от варианта по которому вы питаетесь)

ПОДРОБНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ (ОБРАЗЕЦ) 1 ВАРИАНТ

| № п/п | ВРЕМЯ | ПРОДУКТЫ | ВЕС/ГР. | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ |
|---------------------|---------|------------------|---------|---|-----------|-----------|-------------|
| 1 | ЗАВТРАК | Яйцо куриное (2) | 110 | Яйца можно пожарить на антипригарной сковороде БЕЗ МАСЛА в виде омлета с овощами, либо приготовить себе овсяноблин (рецепт см. ниже) | | | |
| | | Овсянка | 30 | | | | |
| 2 | ПЕРЕКУС | Творог 2 % | 110 | В творог можно добавить мелко порезанный фрукт (ягоды), сах.зам, орехи (ОБРАЗЕЦ) Орехи можно перенести в другое время и съесть как перекус. | | | |
| | | Миндаль | 30 | | | | |
| | | Фрукт // ягоды | 200 | | | | |
| 3 | ОБЕД | Рис // макароны | 30 | Куриные котлеты (рецепт ниже) ОБРАЗЕЦ Овощной салат | | | |
| | | Куриное филе | 75 | | | | |
| | | Овощи | - | | | | |
| | | масло | 15 | | | | |
| 4 | УЖИН | Куриное филе | 75 | Куриные котлеты (рецепт ниже) ОБРАЗЕЦ Овощной салат | | | |
| | | Овощи | - | | | | |
| | | масло | 15 | | | | |
| <u>ИТОГО</u> | | | | 81 | 61 | 79 | 1181 |



ПЛАН ПИТАНИЯ (ОБРАЗЕЦ) 2 ВАРИАНТ

| № п/п | ВРЕМЯ | ПРОДУКТЫ | ВЕС/ГР | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ |
|---------------------|---------|---------------------------|--------|--|-----------|-----------|-------------|
| 1 | ЗАВТРАК | Макароны | 30 | | | | |
| | | Сыр | 50 | | | | |
| 2 | ПЕРЕКУС | Творог мягкий «Данон» 5% | 170 | В творог добавить мелко порезанный фрукт (ягоды), сах.зам, орехи (ОБРАЗЕЦ) | | | |
| | | Фрукт // ягоды | 200 | | | | |
| 3 | ОБЕД | Гречка // рис | 30 | | | | |
| | | Минтай // треска // окунь | 130 | | | | |
| | | Овощи | - | Овощной салат | | | |
| | | Масло | 5 | | | | |
| | | Авокадо | 50 | | | | |
| 4 | УЖИН | Минтай // треска // окунь | 130 | | | | |
| | | Овощи | - | Овощной салат | | | |
| | | Масло | 5 | | | | |
| | | Авокадо | 50 | | | | |
| <u>ИТОГО</u> | | | | 75 | 56 | 79 | 1190 |



РЕЦЕПТЫ ИСХОДЯ ИЗ ВАШЕГО РАЦИОНА

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ:

Вареная куриная грудка + огурец + пекинская капуста (можно добавить перец, редис, помидор) + 1ст.ложка льняного масла + соль



СУП

Куриная грудка (или индейка, или постная говядина) + красный /черный молотый перец (любые специи без сахара в составе) + овощи (обычная капуста, брокколи, помидор, лук, зелень, иногда морковь + соль + лавровый лист = сварить сначала грудку, потом к ней добавить все ингредиенты. Можно добавить ложечку натурального йогурта
хорошо такой суп делать в мультиварке 40 минут приготовления.



ОВСЯНОБЛИН

Овсянка + 3 яйца + 40-80 мл воды (соль по вкусу) = размешать и на антипригарную сковороду, обжарить с двух сторон.
Накрыть крышкой на 1 мин.
Вариант №1/1 прием пищи (завтрак)



КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Куриное филе 800-1000 гр (1 упаковка) очистить, пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, лук, чеснок, соль (специи по вкусу) жарить (тушить) на антипригарной сковороде БЕЗ МАСЛА.



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ (СПОРТПИТ) — это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям.

Приём спортивного питания направлен в первую очередь на дополнение рациона всеми необходимыми микро и макро элементами, которые человек недополучает из натуральных продуктов питания, для улучшения спортивных результатов, повышения силы и выносливости, укрепления здоровья, увеличения объёма мышц, нормализации обмена веществ, достижения оптимальной массы тела и в целом направленных на увеличение качества и продолжительности жизни.

ПРОТЕИН — это пищевая добавка с высоким (от 70 до 95%) содержанием белка, которая помогает спортсменам набирать нужное количество белка в рационе. Принимают протеин как для набора мышечной массы, так и для похудения, он быстро и эффективно снабжает организм необходимыми для этого аминокислотами.

Употребляют протеин 1 порцию, разведённую в 200 мл воды или в молоке обычно 1-2 раза в сутки между приёмом обычной пищи. Первый раз его можно выпить утром после пробуждения и после тренировки.

КРЕАТИН - природное вещество, которое в наибольшем количестве содержится в мясе, а также в некоторых других продуктах. При приёме вызывает увеличение мышечной массы и силовых показателей (идеально подойдет для набора мышечной массы).

Принимать 1 раз в сутки после тренировки в количестве 5 г, в день отдыха в любое время после еды, размешав порошок в воде или соке. После 4-6 недель приёма лучше сделать 2-3 недели перерыва.

АМИНОКИСЛОТЫ ВСАА - комплекс из трёх незаменимых аминокислот с разветвлёнными цепями (лейцина, валина и изолейцина). Незаменимые аминокислоты с разветвлёнными цепями способствуют набору мышечной массы и обладают ещё целым рядом полезных свойств, участвуя в различных биохимических процессах в организме. Подойдет как для набора мышечной массы, так и для похудения.

Прием можно осуществлять утром после пробуждения, а также до, и сразу после тренировки. Между приёмом ВСАА и протеинового коктейля лучше сделать паузу примерно в полчаса, чтобы аминокислоты успели усвоиться.

L-КАРНИТИН (левокарнитин) – заменимая аминокислота, в организме она содержится преимущественно в печени и мышечной ткани. Левокарнитин имеет целый ряд полезных свойств, но спортсмены принимают его прежде всего для ускорения сжигания жира (он транспортирует жирные кислоты к клеточным митохондриям) и для получения дополнительной энергии для тренировок в результате этого процесса.

Принимают эту добавку обычно дважды в сутки по 1 порции: сразу после пробуждения натощак и перед тренировкой (возможны и другие варианты).

ГЛЮТАМИН - незаменимая аминокислота. Мышечная ткань человека состоит из неё примерно на 60%. Принимают эту аминокислоту в расчёте на её предполагаемые анакатаболические свойства. Также эта добавка благотворно сказывается на иммунитете.

Схемы употребления разные, лучше ориентироваться на инструкцию производителя конкретной добавки.

РЫБИЙ ЖИР И ОМЕГА-3 Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, основным источником которых является рыбий жир – это своего рода «хорошие жиры», обладающие целым рядом положительных свойств для организма человека (в этом они схожи с витаминами, хотя таковыми и не являются). Рыбий жир назначают кардиологи для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, он входит в перечень вспомогательных препаратов для профилактики различных форм рака.

Рекомендовано употреблять от 2 до 4 грамм рыбьего жира во время еды.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ - это специальные добавки, которые имеют в своем составе высокую концентрацию важных для организма микронутриентов. Принимают их для поддержания общего тонуса, сохранения здоровья и иммунитета, скорейшего восстановления после тренировок.

Употребляют мультивитамины один-два раза в сутки вместе с едой.

СПОРТИВНЫЕ БАТОНЧИКИ И ПЕЧЕНЬЕ - это вкусный, удобный и полезный продукт спортивного питания, который помогает поддерживать необходимый уровень белков, витаминов, углеводов и микроэлементов на нужном уровне в течение дня.

Принимать следует как частичную замену основным приемам пищи! Но никак дополнение к основному рациону (батончики и печенье также содержат калории, как и обычные продукты в вашем рационе). Если вы оставили дома контейнер с едой, например, то здесь на помощь как раз приходят протеиновые батончики или печенье. Если вам захотелось съесть что-нибудь вкусное во время диеты, то здесь протеиновые сладости тоже будут кстати, учитывая свою калорийность, а также обратите внимание на состав продукта.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- Добавить 5 грамм соли в сутки, либо солить пищу по вкусу (умеренно).
- Употреблять в рацион умеренное количество овощей.
- Сократить количество стимуляторов, кофе, табака.
- Кофе не более двух кружек эспрессо в день.
- Купить кухонные весы.
- Взвешивать мясо, рыбу, птицу в готовом виде.
- Взвешивать крупы, овощи и остальные продукты в сыром виде.
- Старайтесь распределять суточный объем жидкости равномерно в течение дня. Из напитков допускаются все виды чаев (лучше зеленых сортов), цикорий, кофе черный **БЕЗ САХАРА**. Если есть необходимость добавляйте сахарозаменитель (сах.зам) – лучше FitParad #7 в напитки и еду. Держитесь подальше от кофемашин на улице, магазинах и т.д.
- Вода – это не любая жидкость из вашего рациона, а значит, что ее нельзя заменять любой другой жидкостью. Вода пьется в течение дня между приемами пищи (рекомендуется пить воду за 30-40 мин до и после приема пищи), так же утром натощак и во время тренировки между подходами.
- Жиры (например, масло, орехи, авокадо) в рационе обязательно должны присутствовать в полном объеме, исходя из вашего плана питания.
- **СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** - вареное, запеченное, на пару, гриль, тушение, жарка на антипригарной сковороде без масла, мультиварка, духовка; никакой жарки на масле быть не должно.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ:

- Кардиотренировка после пробуждения (кардио натошак):
за 20 мин до тренировки выпить стакан воды (200-250 мл) / после кардиотренировки предпочтение отдаем белковой пище с добавлением клетчатки (например, яйца + овощи / куриное филе + овощи)
- Силовая тренировка:
До тренировки (за 60-90 мин) в рационе должны быть углеводы
После тренировки при похудении предпочтение отдаем белковой пище, а при наборе мышечной массы белки + углеводы (например, куриное филе + крупа)

- СПЛИТ НА 3 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ
- ДЕВУШКИ
- НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
- ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА С ИНВЕНТАРЕМ
- ПОХУДЕТЬ

ОБЩАЯ КАРТИНА

ПН – ТРЕНИРОВКА №1 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ВТ – выходной

СР - ТРЕНИРОВКА №2 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ЧТ - выходной

ПТ - ТРЕНИРОВКА №3 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

СБ - выходной

ВС – выходной

Не обязательно придерживаться строго указанных дней, ваши тренировки могут выглядеть таким образом:

ПН – выходной

ВТ – ТРЕНИРОВКА №1 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

СР - выходной

ЧТ - ТРЕНИРОВКА №2 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ПТ - выходной

СБ - ТРЕНИРОВКА №3 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ВС – выходной

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ПРАВИЛО – ВЫПОЛНИТЬ 3 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНО ДНИ ОТДЫХА)

ПРЕИМУЩЕСТВА КАРДИОТРЕНИРОВОК

- 1) Укрепление сердечной мышцы;
- 2) Улучшение выносливости;
- 3) Сжигание жира и похудение;

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ КАРДИОТРЕНИРОВОК:

Ходьба, бег, плавание, гребля, прыжки со скакалкой (но травмоопасно для суставов)
В зале можно использовать тренажёры: велосипед (идеальный вариант для тех, у кого худые ноги), беговая дорожка (ходим пешком, если ваш вес более 98 кг, можно в гору), эллиптический тренажёр (отличный вариант для всех, менее травмоопасный), степпер, гребной тренажёр.

Виды кардио по интенсивности:

1) *Низко и среднеинтенсивное кардио (55-75% ЧСС):*

малая нагрузка на суставы (колени) – идеально подходит новичкам и тем, у кого очень много лишнего веса нужно выполнять продолжительное время, т.к. калории будут сжигаться только во время тренировки можно использовать такие тренировки для активного восстановления после силовой тренировки, что мы и будем делать

2) *Высокоинтенсивные кардиотренировки (70-85% ЧСС)*

сжигают больше калорий и считаются более эффективными для похудения лучше «разгоняют» метаболизм занимают меньше времени не рекомендуются после силовой тренировки (могут отрицательно влиять на восстановление мышц) не подходят для новичков

ТРЕНИРОВКА №1

| Содержание тренировок | Примечание |
|--|--|
| <p><u>РАЗМИНКА:</u> а) ОРУ (общие развивающие упражнения на месте) б) Бег на месте 5-7 мин / прыжки на скакалке https://fokuren.ru/kardio/razminka-pered-trenirovkoj-doma-i-v-trenazherno-m-zale-uprazhneniya.html</p> <p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</u></p> <p>1. Приседания «Плие» 3-4*12-15</p>  <p>2. Выпады на месте поочередно 3-4*10-12 на каждую ногу</p>  | <p>Упр. №2-3 выполнять суперсерией</p> |

3. Махи ног назад на четвереньках поочередно или с утяжелителем (можно без) , можно крестные махи, можно с резинкой 3-4*25-30



4. Отжимания с колен 3*МАХ кол-во повторений



5. Тяга с резинкой 3*12-15



Упр. №4-5 выполнять суперсерией

6. Жим гантелей вверх 3-4*12-15



7. Сгибание рук с гантелями на себя 3-4*12-15



8. Планка 3*20-30 сек



ЗАМИНКА:

- А) Кардио 15 мин = 1 неделя
 20 мин = 2 неделя
 25 мин = 3 неделя
 30 мин = 4 неделя

Б) Растяжка на все группы мышц

<https://zen.yandex.ru/media/sportfitoru/kak-pravilno-delat-rastiajku-posle-trenirovki-5b7717a82c8e9b00adbe3d6b>

Упр. №6-7 ВЫПОЛНЯТЬ
суперсерией

Give Check

ТРЕНИРОВКА №2

| Содержание тренировок | Примечание |
|---|--|
| <p><u>РАЗМИНКА:</u></p> <p>а) ОРУ (общие развивающие упражнения на месте) б) Бег на месте 5-7 мин / прыжки на скакалке https://fokuren.ru/kardio/razminka-pered-trenirovkoj-doma-i-v-trenazhernom-zale-uprazhneniya.html</p> <p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</u></p> <p>1. Приседания с гантелями 3*12-15</p>  <p>2. Румынская тяга с гантелями 3*12-15</p>  <p>3. Ягодичный мостик 3*12-15</p>  | <p>Упр. №2-3 выполнять суперсерией</p> |

4. Жим гантелей от пола 3*12-15



А



Б

5. Тяга резинки в наклоне 3*12-15



6. Махи гантелей в стороны 3*12-15



А



Б

Упр. №4-5 выполнять суперсерией

7. Разгибание рук из-за головы 3*12*15



7. Скручивания 3-4*12-15



ЗАМИНКА:

- А) Кардио 15 мин = 1 неделя
 20 мин = 2 неделя
 25 мин = 3 неделя
 30 мин = 4 неделя

Б) Растяжка на все группы мышц

<https://zen.yandex.ru/media/sportfitoru/kak-pravilno-delat-rastiajku-posle-trenirovki-5b7717a82c8e9b00adbe3d6b>

ТРЕНИРОВКА №3

| Содержание тренировок | Примечание |
|--|--|
| <p><u>РАЗМИНКА:</u> а) ОРУ (общие развивающие упражнения на месте) б) Бег на месте 5-7 мин / прыжки на скакалке https://fokuren.ru/kardio/razminka-pered-trenirovkoj-doma-i-v-trenazhernom-zale-uprazhneniya.html</p> <p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</u></p> <p>1. Приседания «Плие» 3-4*12-15</p>  <p>2. Выпады на месте поочередно 3-4*10-12 на каждую ногу</p>  | <p>Упр. №1-2 выполнять суперсерией</p> |

3. Махи ног назад на четвереньках поочередно или с утяжелителем (можно без), можно крестные махи, можно с резинкой 3-4*25-30



4. Отжимания с колен 3*МАХ кол-во повторений



5. Тяга с резинкой 3*12-15



Упр. №4-5 выполнять суперсерией

6. Жим гантелей вверх 3-4*12-15



7. Сгибание рук с гантелями на себя 3-4*12-15



8. Планка 3*20-30 сек



ЗАМИНКА:

А) Кардио 15 мин = 1 неделя
 20 мин = 2 неделя
 25 мин = 3 неделя
 30 мин = 4 неделя

Б) Растяжка на все группы мышц

<https://zen.yandex.ru/media/sportfitoru/kak-pravilno-delat-rastiajku-posle-trenirovki-5b7717a82c8e9b00adbe3d6b>

Упр. №6-7 выполнять суперсерией

Суперсет (суперсерия) - последовательное выполнение двух (и более) разных упражнений без отдыха между ними.

- СПЛИТ НА 3 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ
- ДЕВУШКИ
- НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
- БЕЗ ИНВЕНТАРЯ
- ПОХУДЕТЬ

ОБЩАЯ КАРТИНА

ПН – ТРЕНИРОВКА №1 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ВТ – выходной

СР - ТРЕНИРОВКА №2 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ЧТ - выходной

ПТ - ТРЕНИРОВКА №3 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

СБ - выходной

ВС – выходной

Не обязательно придерживаться строго указанных дней, ваши тренировки могут выглядеть таким образом:

ПН – выходной

ВТ – ТРЕНИРОВКА №1 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

СР - выходной

ЧТ - ТРЕНИРОВКА №2 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ПТ - выходной

СБ - ТРЕНИРОВКА №3 + КАРДИО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ВС – выходной

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ПРАВИЛО – ВЫПОЛНИТЬ 3 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНО ДНИ ОТДЫХА)

ПРЕИМУЩЕСТВА КАРДИОТРЕНИРОВОК

- 1) Укрепление сердечной мышцы;
- 2) Улучшение выносливости;
- 3) Сжигание жира и похудение;

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ КАРДИОТРЕНИРОВОК:

Ходьба, бег, плавание, гребля, прыжки со скакалкой (но травмоопасно для суставов)
В зале можно использовать тренажёры: велосипед (идеальный вариант для тех, у кого худые ноги), беговая дорожка (ходим пешком, если ваш вес более 98 кг, можно в гору), эллиптический тренажёр (отличный вариант для всех, менее травмоопасный), степпер, гребной тренажёр.

Виды кардио по интенсивности:




1) *Низко и среднеинтенсивное кардио (55-75% ЧСС):*

малая нагрузка на суставы (колени) – идеально подходит новичкам и тем, у кого очень много лишнего веса нужно выполнять продолжительное время, т.к. калории будут сжигаться только во время тренировки можно использовать такие тренировки для активного восстановления после силовой тренировки, что мы и будем делать

2) *Высокоинтенсивные кардиотренировки (70-85% ЧСС)*

сжигают больше калорий и считаются более эффективными для похудения лучше «разгоняют» метаболизм занимают меньше времени не рекомендуются после силовой тренировки (могут отрицательно влиять на восстановление мышц) не подходят для новичков

ТРЕНИРОВКА №1

| Содержание тренировок | Примечание |
|---|--|
| <p><u>РАЗМИНКА:</u> а) ОРУ (общие развивающие упражнения на месте) б) Бег на месте 5-7 мин / прыжки на скакалке https://fokuren.ru/kardio/razminka-pered-trenirovkoj-doma-i-v-trenazherno-m-zale-uprazhneniya.html</p> <p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</u></p> <p>1. Приседания 3-4*15-20</p>  <p>2. Выпады на месте поочередно 3-4*10-15 на каждую ногу</p>  <p>3. Махи ног назад на четвереньках поочередно 3-4*10-15 (на каждую ногу)</p>  | <p>Упр. №2-3 выполнять суперсерией</p> |

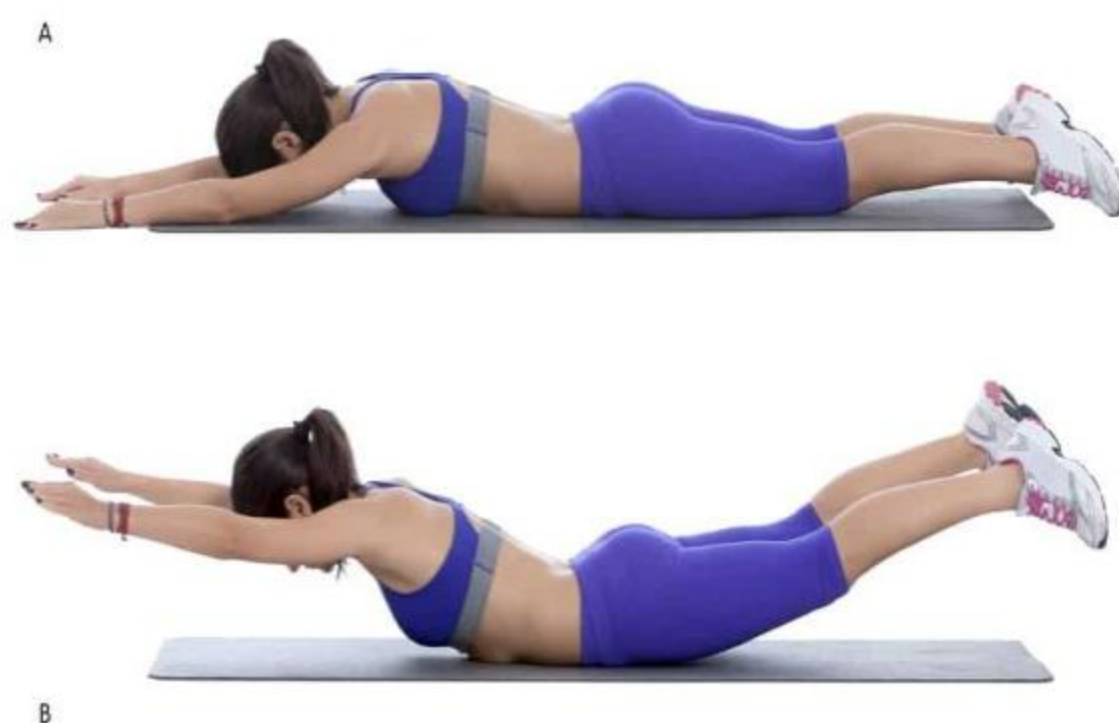
4. Подъем на носки стоя 3-4*20-25



5. Обратные отжимания 3-4*8-12



6. Лодочка 3*8-12 (без фиксации)



7. Планка на прямых руках 3*30-45 сек



Упр. №5-6 выполнять суперсерией

8. Скручивание в короткой амплитуде 3*20-25



ЗАМИНКА:

- А) Кардио 15 мин = 1 неделя
 20 мин = 2 неделя
 25 мин = 3 неделя
 30 мин = 4 неделя

Б) Растяжка на все группы мышц

<https://zen.yandex.ru/media/sportfitoru/kak-pravilno-delat-rastiajku-posle-trenirovki-5b7717a82c8e9b00adbe3d6b>

ТРЕНИРОВКА №2

| Содержание тренировок | Примечание |
|---|---|
| <p><u>РАЗМИНКА:</u> а) ОРУ (общие развивающие упражнения на месте) б) Бег на месте 5-7 мин / прыжки на скакалке https://fokuren.ru/kardio/razminka-pered-trenirovkoj-doma-i-v-trenazhernom-zale-uprazhneniya.html</p> <p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</u></p> <p>1. Приседания «Плие» 3*15-20</p>  <p>2. Зашагивания 3*10-12 (на каждую ногу)</p>  <p>3. Ягодичный мостик 3*20-25</p>  | <p>Упр. №2-3 выполнять суперсерией</p>  |

4. Махи ног в стороны 3*15-20



5. Отжимания от дивана 3*12-15



6. Планка на локтях 3*30-45 сек



7. Подъемы прямых ног лежа 3*10-15



ЗАМИНКА:

- А) Кардио 15 мин = 1 неделя
 20 мин = 2 неделя
 25 мин = 3 неделя
 30 мин = 4 неделя

Б) Растяжка на все группы мышц

<https://zen.yandex.ru/media/sportfitoru/kak-pravilno-delat-rastiajku-posle-trenirovki-5b7717a82c8e9b00adbe3d6b>

Упр. №4-5 выполнять суперсерией

ТРЕНИРОВКА №3

| Содержание тренировок | Примечание |
|--|--|
| <p><u>РАЗМИНКА:</u> а) ОРУ (общие развивающие упражнения на месте) б) Бег на месте 5-7 мин / прыжки на скакалке https://fokuren.ru/kardio/razminka-pered-trenirovkoj-doma-i-v-trenazhernom-zale-uprazhneniya.html</p> <p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</u></p> <p>1. Приседания 3-4*15-20</p>  <p>2. Ягодичный мостик 3*15-20</p>  <p>3. Махи ног назад на четвереньках поочередно 3-4*10-15 (на каждую ногу)</p>  | <p>Упр. №2-3 выполнять суперсерией</p> |

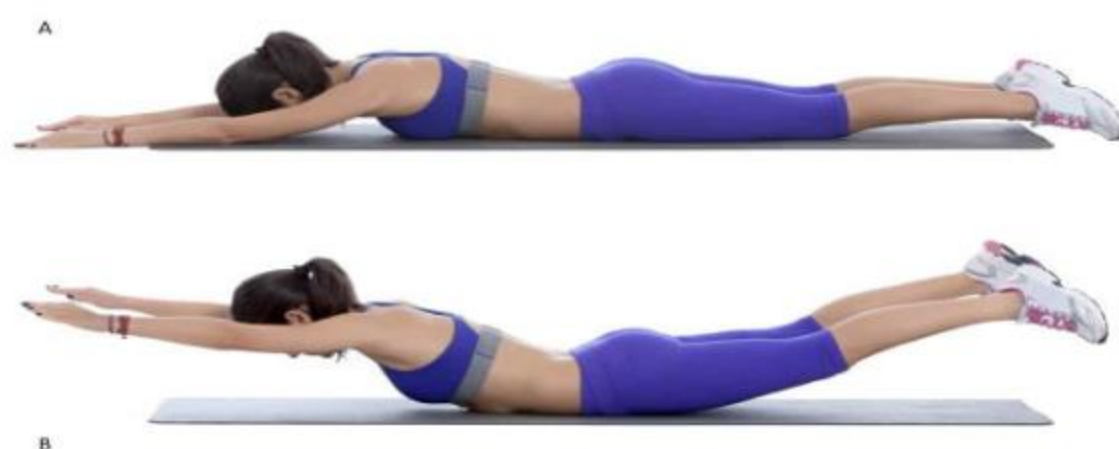
4. Подъем на носки стоя 3-4*20



5. Обратные отжимания 3-4*8-12



6. Лодочка 3*8-12 (без фиксации)



8. Скручивание в полной амплитуде 3*20-25



ЗАМИНКА:

- А) Кардио 15 мин = 1 неделя
 20 мин = 2 неделя
 25 мин = 3 неделя
 30 мин = 4 неделя

Б) Растяжка на все группы мышц

<https://zen.yandex.ru/media/sportfitoru/kak-pravilno-delat-rastiajku-posle-trenirovki-5b7717a82c8e9b00adbe3d6b>

Упр. №5-6 выполнять суперсерией

Суперсет (суперсерия) - последовательное выполнение двух (и более) разных упражнений без отдыха между ними.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК ПРИ МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ

Физические упражнения, которые следует исключить за 5-7 дней до цикла и во время него:

- Любые упражнения на пресс: скручивания лёжа, подъём ног в висе, подъёмы корпуса, планки и пр.
- Поднятие тяжестей при приседаниях, плие, становой тяге.
- Резкие прыжки, бёрпи, бег с высоким подниманием бедра, обруч.
- В такие дни желательно перейти на более свободную форму: предпочтительны широкие спортивные штаны, свободная футболка.
- Не стоит надевать короткие шорты или облегающие легинсы.
- Во время цикла нужно потреблять больше воды на тренировках.
- В первые 2 дня цикла по самочувствию рекомендуется полностью отказаться от силовых тренировок, но при этом добавить умеренную кардионагрузку

МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ 5 ФАЗ:

1. Менструальная (1-3 день) Снижение работоспособности, силы, повышается болевой порок, значит можно снизить или убрать нагрузку в эти дни по самочувствию.
2. Постменструальная (4-12 день) Увеличение работоспособности, повышается уровень эстрогена, растёт прогестерон и тестостерон - можно наверстать упущенное и тренироваться в полную силу.
3. Овуляторная (13-14 день) Снова снижение работоспособности, понижается эстроген, нагрузку можно снизить, по самочувствию.
4. Постовуляторная (15-25 день) Увеличение работоспособности, повышается прогестерон и тренировки могут быть в полную силу.
5. Предменструальная (26-28 день) Снижение работоспособности и уровня половых гормонов, повышен тирозин и гипервозбудимая ЦНС, возможен незначительный набор веса.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ:

- Строго соблюдать технику выполнения, никаких резких движений при выполнении упражнения, полная концентрация. Выполняйте упражнение с качественной, плавной техникой в 80% полной амплитуды.
- Концентрируйтесь в упражнениях на нужную для вас группу мышц, подключайте ментальную связь (думайте о той мышце, которую вы тренируете и держите ее всегда в напряжении во время выполнения подхода).
- Дыхание во время тренировки: при растяжении мышц делаем вдох, при сокращении выдох.
- Вес подбирается индивидуально, чтобы можно было выполнить определенный объем работы, который указан в вашем плане. Не гнаться за весами, повышать веса без потери техники.
- Время отдыха между подходами 30-45 сек, между упражнениями не более 60-90 сек.
- Во время тренировки можно и нужно пить воду.
- Во время тренировок не рекомендуется употреблять ВСАА, аминокислоты, протеины. Употребляйте дополнительно обычную воду в объеме 1000-1500 мл.

