



# Тренировки

Денис Гусев

*Больше, чем красота*

AVON

#стоиттольконачатьAvon

# Тренируй свою выносливость!

## 3 супер-упражнения для тренировки выносливости в домашних условиях

Больше, чем красота  
AVON



### 1. Скакалка

Выполни: 5 подходов по 3 минуты



### 2. Планка

Как сделать идеальную планку читайте здесь <http://the-challenger.ru/move/kak-sdelat-idealnuyu-planku/>



### 3. Выпрыгивание из приседа

**Выполните 3 подхода по 20 повторений**

Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину. Можно скрестить руки перед собой на уровне груди. Присед делается на вдохе. Опускайтесь до параллели с полом. Можно опуститься чуть ниже, главное — следите за своими ощущениями.

На выдохе необходимо сделать мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями. Постарайтесь прыгнуть как можно выше, ваши бедра должны максимально «спружинить».

После того как ваши стопы полностью коснулись пола, снова уйдите в присед. Повторяйте выпрыгивания из приседа столько, сколько необходимо.

# Круговая тренировка для жиросжигания. Пример программы.

Больше, чем красота  
AVON

Одним из стандартных тренировочных приёмов при жиросжигании являются круговые тренировки. Их основные принципы и примеры следующие.

Круговые тренировки предполагают тренировку всего тела за одно занятие. Используется одно упражнение на группу мышц, причем преимущественно базовое: первыми выполняются тяжелые многосуставные движения, прорабатывающие крупные мышечные группы (ноги, спина, грудь), за ними — упражнения, на более мелкие группы мышц (дельты, мышцы рук). Круг — полный набор упражнений — выполняется от 1 до 3-4 раз в зависимости от уровня подготовки. Таким образом, все мышечные группы прорабатываются 3 раза в неделю.

Поскольку целью тренировки является жиросжигание, отдых между упражнениями не предусмотрен, и после выполнения одного необходимо сразу переходить к следующему. Количество повторений — 12-20. Только так вы сможете поддерживать повышенный пульс и включить в работу ММВ (медленные мышечные волокна), топливом для которых и являются жирные кислоты.

Программа составляется с учетом следующих особенностей.

1. Упражнения должны выбираться преимущественно многосуставные, при этом выполнение их на тренажере или со свободным весом зависит скорее от уровня вашей подготовки (одни рекомендуют выполнять упражнения со свободным весом, другие — исключительно на тренажерах).

2. Работа осуществляется в режиме «памп», т. е. много повторений с весом, достаточным для утомления мышцы за указанное время (но отказы исключаются).

3. Количество упражнений — обычно в районе 6-8. Отдых возможен между кругами. В среднем на тренировку по данной программе у вас должен уходить примерно 1 час.

4. Темп старайтесь выбирать такой, чтобы поддерживать пульс на повышенном уровне.

5. В разные дни выполняются разные упражнения на одни и те же группы мышц для полной проработки тела за неделю.

Далее приведен пример программы круговой тренировки в зависимости от дня недели. Упражнения, выполняемые на тренажерах, можно заменить на упражнения со свободным весом при хорошем уровне подготовки. Девушки с небольшим опытом занятий могут исключить 1-2 упражнения на мелкие группы мышц рук, чтобы упростить программу, потому что в первых многосуставных упражнениях эти мышцы всё равно получают нагрузку.

#стоиттольконачатьAvon

# Тренировка №1

Понедельник

*Больше, чем красота*

AVON



## 1. Тяги нижнего блока

1 подход по 12-15 повторений



## 2. Жим лежа на горизонтальной скамье либо жим в тренажере

1 подход по 12-15 повторений



## 3. Жим ногами

1 подход по 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon

# Тренировка №1

Понедельник

*Больше, чем красота*

AVON



## 4. Сгибание ног лежа

1 подход по 12-15 повторений



## 5. Жим сидя в тренажере

1 подход по 12-15 повторений



## 6. Сгибание рук с грифом штанги

1 подход по 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon

# Тренировка №1

Понедельник

*Больше, чем красота*

AVON



## 4. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху

1 подход по 12-15 повторений

## 5. Скручивания туловища с верхним блоком

1 подход по 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon

# Тренировка №2

Среда

Больше, чем красота

AVON



## 1. Тяга верхнего блока к груди

1 подход по 12-15 повторений



## 2. Наклонный жим в тренажере или жим гантелей на наклонной скамье

1 подход по 12-15 повторений



## 3. Приседания со штангой на плечах в тренажере Смита

1 подход по 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon

## Тренировка №2

Среда

*Больше, чем красота*

AVON



### 3. Тяга на прямых ногах

1 подход по 12-15 повторений



### 4. Плечевая передняя протяжка штанги или нижнего блока

1 подход по 12-15 повторений



### 5. Сгибание рук с гантелями хватом молоток

1 подход по 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon



## Тренировка №2

Среда

*Больше, чем красота*

AVON



### 6. Отжимания на брусьях в гравитроне или в тренажере

1 подход по 12-15 повторений



### 8. Упражнение на пресс с гимнастическим роликом

1 подход по максимуму

#стоиттольконачатьAvon

# Тренировка №3

Пятница

Больше, чем красота

AVON



**1. Подтягивания (с помощью партнера или гравитрона при необходимости)**

1 подход по 12-15 повторений



**2. Жим штанги с груди сидя в тренажере Смита**

1 подход по 12-15 повторений



**3. Жим ногами сидя**

1 подход по 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon



#### 4. Гиперэкстензии

1 подход по 12-15 повторений



#### 5. Разведение гантелей, лежа на наклонной скамье (вниз лицом)

1 подход по 12-15 повторений



#### 6. Попеременные сгибания рук с гантелями

1 подход по 12-15 повторений

## Тренировка №3

Пятница

*Больше, чем красота*

AVON



### 7. Французский жим

1 подход по 12-15 повторений



### 8. Упражнение на пресс с гимнастическим роликом

1 подход по максимуму

**И помните, что без соблюдения соответствующей диеты никакие программы на жиросжигание не работают!**

#стоиттольконачатьAvon



# Питание

Денис Гусев

*Больше, чем красота*

AVON

#стоиттольконачатьAvon



**Правильное питание — один из главных ключей к успеху. Здесь необходимо обратить внимание на следующее:**

1. Ешьте каждые 3 часа.
2. Начиная с 3—4 недели, можно снижать количество употребляемых углеводов на 30 г. И так каждые 3 недели — по 30 г, пока не достигнете уровня 100 г углеводов в день.
3. Взвешивайте все продукты в сыром виде.
4. Все продукты из списка ниже — взаимозаменяемые. Но есть правило: продукты можно менять на другие только из того же класса. Например, если указана «треска», её можно заменить на любую другую белую рыбу того же объёма. Это правило подходит для всех продуктов.
5. При замене на продукт из другого класса нужно учитывать, что у них может быть разный состав белков, жиров и углеводов. Например, если вы решили заменить 200 г говядины на яичный белок, то у мяса содержание белка — 22 г / 100 г, а у яичного белка — всего 12 г / 100 г. Таким образом, нужно взять 400 г яичного белка, чтобы восполнить требуемый состав. Количество макронутриентов указано на упаковке с продуктом.

Помните: ваш рацион обязательно должен включать белки, жиры и углеводы. Мы рекомендуем получать их только из полезных продуктов, указанных ниже.



## Питание

### Белки:

1. Мясо красное (постная телятина, постная и средней жирности говядина, постная свинина, крольчатина, нутрия).
2. Птица (индейка, курица).
3. Яйца (целые яйца, яичный белок и желток).
4. Морепродукты (креветки, кальмары, ракообразные, мидии).
5. Рыба красная (сёмга, тунец, горбуша, лосось, форель).
6. Рыба белая (треска, хек, тилапия, карп, судак, щука, карась, плотва, сазан и другие).
7. Молочные продукты (нежирный натуральный йогурт, творог 0—2%, молоко менее 2,5%, кефир 1%).
8. Орехи и семена (миндаль, семена подсолнуха, грецкие).

### Углеводы:

1. Крупы (геркулес, гречка, перловка, бурый или нешлифованный рис, булгур, киноа).
2. Бобовые (белая и коричневая фасоль, фасоль стручковая, свежий зеленый горошек).
3. Фрукты и ягоды (зелёные яблоки, грейпфрут, апельсины, помело).

### Жиры:

1. Растительные (авокадо, орехи, семечки, льняное и тыквенное масло).
2. Животные (рыбий жир).

Также обязательно добавьте в свой рацион витамины, микронутриенты и клетчатку — их можно есть в неограниченном количестве!

1. Овощи (брокколи, цветная и белокочанная капуста, любые виды салата, огурцы, помидоры, перец, редис, лук, сельдерей, спаржа).
2. Зелень (все виды зелени).

Используйте только натуральные заправки и приправы. Солите пищу умеренно! Не съедайте больше 0,5 чайной ложки соли в день.

### А вот про эти продукты стоит забыть:

Любая выпечка, мороженое, сахар, сладкая газированная вода, бутилированные соки, майонез, сливочное масло, крекеры, ветчина, колбасы, жареное в масле мясо, белый хлеб.

Смотри новые выпуски «Битвы фитнес-блогеров» каждую неделю и тренируйся вместе с нами!

[Перейти на канал](#)

Хочешь такую же красивую и удобную спортивную одежду, как у участниц нашего проекта?

[Закажи на сайте](#)

А если ты хочешь стать онлайн-участницей проекта "Битва фитнес-блогеров" и выиграть новенький смартфон Samsung S6 Edge, то выкладывай фотоотчеты со своих тренировок в Instagram с хештегами #avonthechallenger и #стоиттольконачатьAvon.

Победитель конкурса станет известен 1 июня.

*Больше, чем красота*  
AVON