



Тренировки

Мария Хлопникова

Мы будем чередовать относительно силовые (для девушек — это 12-15 повторений) и высокоинтенсивные (25-30 повторений) циклы. Одну неделю выполняем силовую тренировку, следующую — высокоинтенсивную. Для построения тренировочной программы используем круговые и повторные методики. Для некоторых упражнений количество обязательных повторений указано.

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Фитнес-тест:

Вам необходимо выполнить максимальное количество раз за 1 минуту.

Всего 4 упражнения. Перерыв между упражнениями не более 30 секунд. Запишите свои результаты, в конце второго месяца тренировок, мы проведем тест снова, и проверим ваш прогресс.

Больше, чем красота
AVON



1. Бурпи

1. Присед. Руками касаемся пола
2. Отскок ногами назад
3. Отжимание
4. Возврат к приседу
5. Встать и прыгнуть вверх



2. Приседания на балансирующем диске

Наше любимое упражнение. Как выполнить его идеально — читайте на «Челленджере»

<https://the-challenger.ru/move/kak-sdelat-idealnoe-prisedanie/>

#СТОИТТОЛЬКОНАЧАТЬAvon

Фитнес-тест:

Вам необходимо выполнить максимальное количество раз за 1 минуту.

Всего 4 упражнения. Перерыв между упражнениями не более 30 секунд. Запишите свои результаты, в конце второго месяца тренировок, мы проведем тест снова, и проверим ваш прогресс.

Больше, чем красота
AVON



1. Скручивания

1. Ложитесь на коврик. Поясница должна быть прижата к полу, руки за головой, а ноги согнуты под прямым углом.
2. Сгибая позвоночник, приподнимите тело к коленям и вернитесь в исходное положение. Выполните 3 подхода по 15-20 повторений.



2. Отжимания с колен

Встаньте на колени и примите упор лежа. Расположите руки чуть шире плеч под верхней частью груди. Распрямите туловище и опуститесь вниз. Из нижней точки поднимайте тело, опираясь на выпрямленные руки и колени. На протяжении всего рабочего подхода голова, плечи, таз и колени должны находиться на одной линии. Сделайте 4 подхода по 10 повторений. Отдых между сетами — 60 секунд.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Начните с разминки — 15 минут любого кардио (беговая дорожка, велотренажёр или эллипс)

Больше, чем красота
AVON



1. Сгибание бедра в упоре на предплечье (колени) (25 повторений)

Примите положение упора на предплечья, спина прижата к опоре, ноги слегка согнуты в коленях. На выдохе поднимите ноги до параллели с полом, на вдохе вернитесь в исходное положение.



2. Гиперэкстензия

Вы можете выполнять это упражнение на фитболе. Возьмите фитбол и примите положение лёжа животом прямо на нём. Установите фитбол в области таза. Ноги на ширине плеч. Упирайтесь носками стоп в пол, чтобы сохранить равновесие. Начинайте медленно поднимать корпус, прогибаясь в талии. Задержитесь в таком положении на пару секунд, напрягая низ спины. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



3. Приседания с весом (с широкой постановкой ног)

Как правильно выполнять приседания, вы можете прочитать здесь:

<http://the-challenger.ru/move/kak-sdelat-idealnoe-prisedanie/>

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Начните с разминки — 15 минут любого кардио (беговая дорожка, велотренажёр или эллипс)

Больше, чем красота
AVON



4. Жим ногами

Важный момент: ставьте стопы повыше.



5. Становая тяга на прямых ногах

Ноги на ширине плеч. Возьмите бодибар или гриф нужного веса прямым хватом и держите на вытянутых руках перед собой. Начинайте наклоняться вниз с идеально ровной спиной (не округляйте её и не делайте прогиб в пояснице), немного сгибая колени. Опускайте бодибар до уровня колен. Возвращайтесь в исходное положение, сводя лопатки.



6. Подтягивания широким хватом

Объясняем, как правильно подтягиваться, здесь:

<http://the-challenger.ru/move/kak-nauchitsya-podtyagivatsya/>

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Начните с разминки — 15 минут любого кардио (беговая дорожка, велотренажёр или эллипс)

Больше, чем красота
AVON



7. Тяга вертикального блока к груди



8. Отжимания от пола с колен

Об идеальных отжиманиях можно всё прочитать здесь:

<http://the-challenger.ru/move/5-otzhimaniy-kotorye-vam-sleduet-sdelat-sejchas-zhe/>



9. Отведение плеча в сторону стоя

Исходное положение: стойте прямо, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями немного согните в локтях. Ладони «смотрят» внутрь. Зафиксируйте локти в таком положении и начинайте поднимать руки в стороны прямо вверх, не изменяя траекторию движения. Ладони при этом «смотрят» уже в стороны. Верхняя точка — чуть выше плеч. Достигнув верхней точки, опустите руки и снова поднимите.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Начните с разминки — 15 минут любого кардио (беговая дорожка, велотренажёр или эллипс)

Больше, чем красота
AVON



10. Отжимания от скамьи

Примите упор лёжа и поставьте ноги на тренировочную скамью или любое другое возвышение. Сохраняя корпус неподвижным, сделайте отжимание и вернитесь в исходное положение.

После выполнения всех этих упражнений снова сделайте 5 минут любого кардио, а затем повторите тренировочную программу заново — и так 3 круга. Когда закончите, сделайте ещё 3 любых упражнения на ваш выбор (старайтесь проработать именно те группы мышц, которые у вас в приоритете).

Завершите тренировку 30-60 минутами любого кардио.



10. Скручивания

#стоиттольконачатьAvon



Начните с 45 минут кардио (важно заниматься именно в тёплом хлопковом костюме!).

Далее — сауна или бассейн (на выбор). Проплывите 15-25 дорожек кролем или брассом в умеренном темпе с 60-секундным отдыхом.

Тренировка №3

В данной тренировке с каждым подходом нужно делать шаг по весу и запоминать на будущее последний рабочий на 15 повторений. Если вес предельный на 15-25 повторениях, то, в зависимости от вашей фазы, работайте с ним во всех оставшихся подходах и начните с него следующую тренировку. Отдых между подходами — 90 секунд.

Больше, чем красота
AVON



1. Двусет (поясница + пресс)

Выполните гиперэкстензию и подъём корпуса (руки перед собой с фиксацией ног).



2. Приседания с весом в руках или на трапеции (4 подхода)



3. Жим ногами

Стопы шире плеч. Наклон стопы — 45°.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

В данной тренировке с каждым подходом нужно делать шаг по весу и запоминать на будущее последний рабочий на 15 повторений. Если вес предельный на 15-25 повторениях, то, в зависимости от вашей фазы, работайте с ним во всех оставшихся подходах и начните с него следующую тренировку. Отдых между подходами — 90 секунд.

Больше, чем красота
AVON



4. Выпады поочередно

Как научиться делать правильно выпады, вы можете прочитать здесь:

<http://the-challenger.ru/move/kak-nauchitsya-delat-idealnye-vypady/>.

После 15-ого повторения возьмите в руки гантели 2-10 кг, увеличивая вес от подхода к подходу.



5. Жим гантелей лежа на наклонной скамье



6. «Бабочка»

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

В данной тренировке с каждым подходом нужно делать шаг по весу и запоминать на будущее последний рабочий на 15 повторений. Если вес предельный на 15-25 повторениях, то, в зависимости от вашей фазы, работайте с ним во всех оставшихся подходах и начните с него следующую тренировку. Отдых между подходами — 90 секунд.

Больше, чем красота
AVON



7. Тяга горизонтального блока к поясу



8. Жим гантелей сидя на стуле 90°



9. Трицепс «канат» верхний блок



Начните с 45 минут кардио (важно заниматься именно в тёплом хлопковом костюме!).

Далее — сауна или бассейн (на выбор). Проплывите 15-25 дорожек кролем или брассом в умеренном темпе с 60-секундным отдыхом.

Тренировка №5 «Интуитивный метод»

Больше, чем красота
AVON



Начните с 10-15 минут кардио, а затем сделайте по два упражнения на каждую группу мышц (последовательность: ноги, спина, грудь, дельтовидная/плечи, руки (бицепс и трицепс)). Необходимо выполнить 3-5 подходов — в зависимости от вашего настроения.

После завершения основной тренировки снова выполните кардио — 5 минут прыжков на скакалке и 40 минут на беговой дорожке с пульсом в районе 120-140 ударов.

#стоиттольконачатьAvon



Питание

Мария Хлопникова

Каждый основной приём пищи должен обязательно включать продукты из рекомендованного списка ниже.

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Завтрак (углевод + белок + жиры):

Углевод: каша овсяная, рисовая, пшённая, гречневая и т. д., хлеб цельнозерновой;

Белок: яйцо / омлет, протеин;

Жиры: льняное, оливковое масло, рыбий жир, орехи, авокадо, красная рыба.

Обед (мясо + крупы + овощи):

Мясо: курица, телятина, говядина, рыба, морепродукты, печень, индейка;

Крупы: гречка, бурый или дикий рис, чечевица, нут, булгур, кускус, макароны из твёрдых сортов пшеницы;

Овощи: любые овощи (свежие, тушёные, приготовленные на пару, на гриле, в виде салата).

Ужин (белок + клетчатка):

Белок: курица, морепродукты, нежирная рыба, яйца / омлет, творог;

Клетчатка: зелёные овощи (огурцы, шпинат, салат, зелёный перец, стручковая фасоль, брокколи).

+ Овощи (приготовленные на пару, на гриле или тушёные).

Между основными приёмами пищи можно добавить небольшие перекусы.

В первой половине дня (между завтраком и обедом): творожная запеканка, сырники, пп выпечка, пп бутерброды, орехи, фрукты / ягоды отдельно;

Во второй половине дня (между обедом и ужином): творог / кефир, ягоды, фрукты (до 16:00), хлебец + куриный паштет или печёночный, икра трески, овощи / овощной салат с морепродуктами или курицей.

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