



# 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

# Тренируй свою выносливость!

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

Больше, чем красота  
AVON



### 1. Медвежья походка

1. Начните с положения на четвереньках лицом вниз. Запястья, локти, плечи, бедра и колени должны быть расположены в одну линию. Выпрямите колени. Плечи и руки должны оставаться на одной линии. Это стартовая позиция.

2. Начинайте двигаться вперед, одновременно переставляя противоположные конечности. Например, левую руку и правую ногу.

Вы можете делать медвежью походку по-разному. Возьмите гантели в каждую руку, если хотите усложнить упражнение. Двигайтесь в бок или назад. Делайте по 30 медвежьих шагов после каждого упражнения



### 2. Скакалка

Выполняйте 15-минутную интервальную кардио тренировку со скакалкой

- 1 минута: медленный темп – Базовые прыжки (разминка)
- 2 минуты: умеренный темп – Базовые прыжки
- 2 минуты: умеренный темп – Поочередные прыжки
- 2 минуты: быстрый темп – Комбинационные прыжки
- 3 минуты: умеренный темп – Базовые прыжки
- 2 минуты: умеренный темп – Высокие прыжки
- 2 минуты: быстрыми темпами – Базовые прыжки
- 1 минута: медленный темп – Базовые прыжки (охлаждение)



### 3. Приседания с мячом над головой

В основе этого упражнения — обычные приседания, отличие лишь в том, что вы на вытянутых руках держите мяч над головой

Выполняйте  
3 подхода по 20 повторений

# 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

## Тренировка №2

Больше, чем красота  
AVON

---



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.

#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



### 1. Двусет (поясница + пресс)

Выполните гиперэкстензию и подъем 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

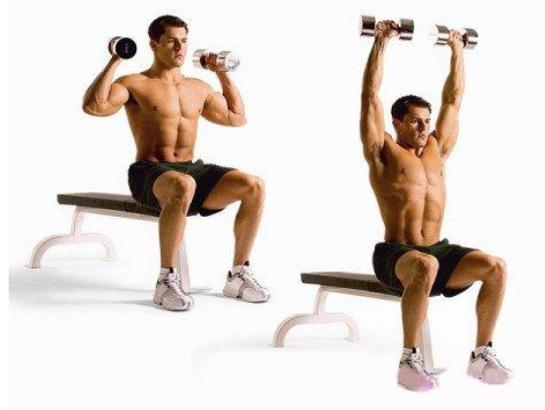
## Тренировка №3

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**

## Тренировка №4

Больше, чем красота  
AVON

---



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.

#стоиттольконачатьAvon

## 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