



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 силу!

3 силовых упражнения для выполнения в домашних условиях

Больше, чем красота
AVON



1. Приседания на одной ноге

Пятка не должна отрываться от пола. В противном случае коленный сустав будет перенагружаться, что приведет к травме колена;

Спина должны быть прямой;

Когда вы только начинаете осваивать это

упражнение, то можете держаться за что-нибудь одной рукой. Можно также приседать на скамью;

Производите толчок пяткой;

В идеале вы должны полностью выпрямить вытянутую ногу;

Руки вытягивайте вперед и наклоняйте немного вперед корпус, это поможет вам сохранить равновесие;



2. Скакалка

Выполняем прыжки с пятки на носок

Максимальное количество раз



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

Разминка на любом кардио тренажере 10 минут(пульс в районе 100 ударов в минуту) экономим силы для основной тренировки

Больше, чем красота
AVON



1. Приседания

5 подходов (2 разминочных) 3 рабочих по 15 раз



2. Выпады вперед в динамике

3 серии по 30 выпадов (можем использовать доп. Вес)



3. Жимы ногами с верхней постановкой ног

3 серии по 20 жимов

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Разминка на любом кардио тренажере 10 минут(пульс в районе 100 ударов в минуту) экономим силы для основной тренировки

Больше, чем красота
AVON



4. Гиперэкстензии с весом

3 серии по 20 раз



5. Отжимания от пола с колен

3 серии по 15/20 повторений

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Разминка на любом кардио тренажере 10 минут(пульс в районе 100 ударов в минуту) экономим силы для основной тренировки

Больше, чем красота
AVON



7. Жим гантелей сидя на стуле

(90°) 3 по 20 раз



8. Любое кардио 30 минут

с 70% от максимума ЧСС

#стоиттольконачатьAvon



1. Любое кардио 60 минут



2. Сауна

Тренировка №3

Разминка на любом кардио тренажере 12 минут в кофте (строго!)

Больше, чем красота
AVON



1. Подтягивания в гравитроне

3 серии по 15 раз



2. Тяга вертикального блока

3 серии по 20 раз



3. Тяга горизонтального блока к поясу узким хватом

3 серии по 20 раз

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Разминка на любом кардио тренажере 12 минут в кофте (строго!)

Больше, чем красота
AVON



4. Подъем на бицепс штанги

10кг -3 серии по 15-20 раз



5. Жим гантелей лежа на наклонной скамье

3 серии по 20 раз



6. Разгибание рук на верхнем блоке (канат)

3 серии по 20 раз

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Разминка на любом кардио тренажере 12 минут в кофте (строго!)

Больше, чем красота
AVON



7. Французкий жим одной рукой сидя

3 серии по 15 раз(работаем поочередно без отдыха все три серии)



8. Любое кардио 30 минут

#стоиттольконачатьAvon



Смешанная тренировка

Крутим велосипед 5 км, после велосипеда идем сразу на беговую дорожку и делаем интервалку:
1 км мы идем на 6 км/ час, после 500 метров мы бежим на 8-10 км/ час и так 40 минут по таймеру

Тренировка №5

Велосипед 3 км и сразу 1 км пробежать на беговой дорожке 3 серии по 30/35/40 повторений
подъем на носки (икры)

Больше, чем красота
AVON



1. Гиперэкстензии

3 серии по 25 раз без веса
с 1 минутой отдыха



2. Выпады назад поочередно на месте

3 серии по 30 выпадов (с легкими гантелями)



3. Становая тяга на прямых ногах

3 серии по 20 раз

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №5

Велосипед 3 км и сразу 1 км пробежать на беговой дорожке 3 серии по 30/35/40 повторений
подъем на носки (икры)

Больше, чем красота
AVON



4. Разгибание голени сидя

3 серии по 20 раз

5. Суперсет на грудь / спина

Отжимания от пола с колен 16 раз и сразу делаем фронтальные тяги на нижнем блоке к поясу 16 раз и так 4 серии

#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