



Тренировки

Виктор Симкин

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. Берпи

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



2. Приседания на балансировочном 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.

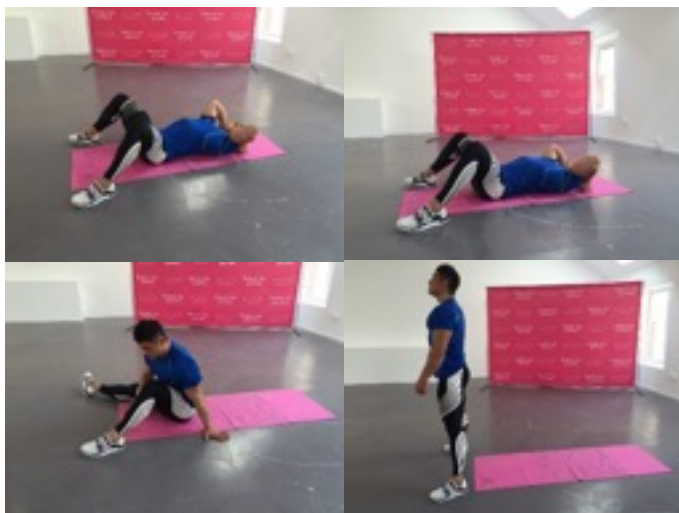
Сделайте 4 подхода по 10 повторений. Отдых между сетами — 60 секунд.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Начните тренировку с **разминки** — пробегитесь на беговой дорожке 10 минут со скоростью 6 (наклон 0).

Больше, чем красота
AVON



1. Функциональные подъёмы

Ложимся на пол, лицом вверх на спину делая мощное движение вверх используя инерцию и встаем на ноги используя как правую так и левую руку. Возвращаемся в исходное положение

Выполните 4 подхода по 15 повторений. Отдых между подходами — 1 минута.



2. Функциональные лифты

Исходное положение стоя, опираясь на руки делаем шагжки руками вперед и полностью ложимся на пол, поднимая руки вверх, делаем мощное инерционное движение возвращаемся шагжками назад. Колени не касаются пола.

Выполните 4 подхода по 15 повторений.
Отдых между подходами — 1 минута.



3. Акцентированные тяги верхнего блока

Сядьте на тренажёр. Расправьте грудь, выпрямите спину, сведите лопатки. Поместите колени под подушку для фиксации ног. Возьмитесь за гриф широким хватом сверху. Медленно тяните гриф к груди, затем возвратите его обратно, но при этом не отрывайтесь со скамьи и не убирайте руки с грифа.

Выполните 4 подхода по 15 повторений. Отдых между подходами — 1 минута.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

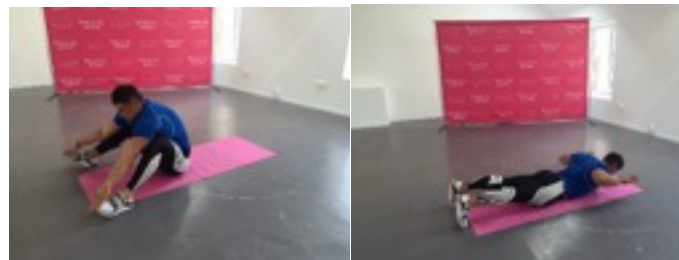
Начните тренировку с **разминки** — пробежитесь на беговой дорожке 10 минут со скоростью 6 (наклон 0).

Больше, чем красота
AVON



4. Приседания со своим весом

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Руки держите перед собой. Приседайте до положения, когда бёдра будут параллельны полу, максимально отводите ягодицы назад. Не разводите колени в стороны — они двигаются точно по направлению носков. Сделайте 5 подходов по 20 повторений. Отдых между сетами — 1 минута.



5. Подъёмы в сед + обратные разгибания

Занимаем положение лежа, ноги согнуты в коленях, делаем маховые движения руками, занимаем положение в сед (сидеть) и плавно без рук возвращаемся в исходное положение

Разгибания- затем выполнив нужное кол-во повторений в сет мы ложимся на живот, руки за голову, и максимально плавно поднимаем корпус на верх

Выполните 4 подхода по 15 повторений. Отдых между подходами — 1 минута.



6. Выпады в ходьбе

Вышагивайте одной ногой вперед и потом не возвращайте ее на место, а делайте шаг вперед другой ногой. Важным здесь является вертикальное удержание корпуса, а также сохранение голени перпендикулярной полу. Сделайте 20 шагов. Затем отдохните 1 минуту.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Начните тренировку с **разминки** — пробежитесь на беговой дорожке 10 минут со скоростью 6 (наклон 0).

Больше, чем красота
AVON



7. Заминка

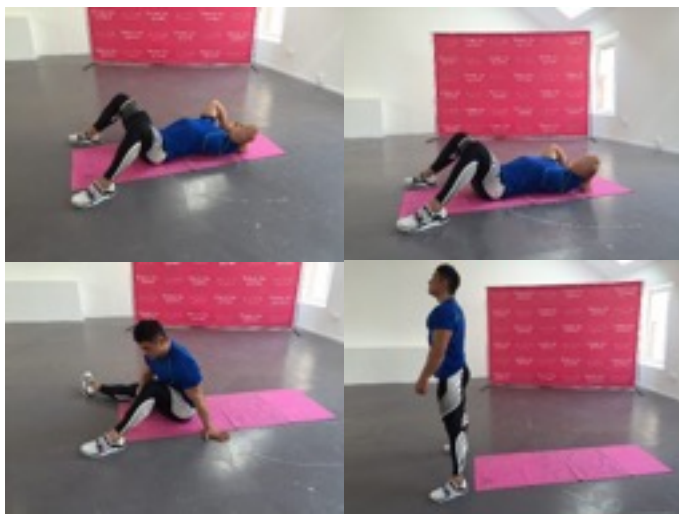
Завершите тренировку кардио — выберите любую нагрузку с пульсом 120-160 ударов в минуту (в течение 40 минут). И напоследок постоит в планке (как сделать идеальную планку читайте здесь <http://the-challenger.ru/move/kak-sdelat-idealnuyu-planku/>) пять раз по 1 минуте. Отдых между подходами 30 секунд.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2

Начните тренировку с **разминки** — пробегитесь на беговой дорожке 10 минут со скоростью 6 (наклон 0).

Больше, чем красота
AVON



1. Функциональные подъёмы

Выполните 4 подхода по 12 повторений. Отдых между сетами — 1 минута.



2. Функциональные лифты

Выполните 4 подхода по 12 повторений. Отдых между сетами — 1 минута.



3. Подтягивания в гравитроне

Возьмитесь за рукоятки, установите согнутые ноги на подставку. Подтягивайтесь плавно, без рывков. Корпус необходимо держать прямо, избегая неестественного прогиба в пояснице. Сделайте 4 подхода по 15 повторений. Отдых между подходами — 60 секунд.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2

Начните тренировку с **разминки** — пробегитесь на беговой дорожке 10 минут со скоростью 6 (наклон 0).

Больше, чем красота
AVON



4. Отведение предплечий в сторону с резинкой

Занимаем положение стоя. Оставляем жесткий корпус, жесткий живот. Естественный прогиб поясницы, делаем наклон вперед градусов на 70-60. Делаем максимальное движение руками назад и сжимаем лопатки.

Сделайте 4 подхода по 15 повторений. Отдых между подходами — 60 секунд.



5. 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.



6. Жимы гантелей

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями согните в локтях и разведите в стороны. Ладони смотрят вперед, локти опущены вниз, а гантели расположены выше плеч. Начинайте выпрямлять руки до максимума. Когда достигнете конечной точки, верните руки на исходную позицию, затем повторите упражнение.

Сделайте 4 подхода по 15 повторений. Отдых между подходами — 60 секунд.

#стоиттольконачатьAvon



Скручивания



Планка

Вы можете выбрать любой кардиотренажёр и заниматься на нём 45 минут, пульс не превышает 120-140 ударов в минуту.

Затем выполните скручивания: ложитесь на пол на спину, согните колени, ступни на полу. Сложите руки за головой. Напрягите мышцы живота. «Скрутитесь» вперёд так, чтобы от пола отрывались только лопатки. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Не напрягайте мышцы спины, шеи или рук. Сделайте 5 подходов по 25 повторений. Отдых между подходами — 1 минута.

Завершите тренировку планкой: постоит в планке (как сделать идеальную планку читайте здесь <http://the-challenger.ru/move/kak-sdelat-idealnuyu-planku/>) в течение одной минуты пять раз. Отдых между подходами — 30 секунд



Питание

Виктор Симкин

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

1 день

1 приём: 50 граммов гречневой крупы (или не быстрорастворимой овсянки на воде, риса басмати) + 1 целое яйцо [242 ккал]

2 приём: $\frac{3}{4}$ порции whey protein [101 ккал]

3 приём: 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы, морепродуктов) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [210 ккал]

4 приём: зелёное яблоко + 20 граммов орехов [173 ккал]

5 приём (за два часа до сна): 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы, морепродуктов) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [210 ккал]

Добавки к салату — смесь оливкового/льняного/подсолнечного масла по 5 граммов с каждым твердым приемом пищи

2 день

1 приём: 50 граммов гречневой крупы (или не быстрорастворимой овсянки на воде, риса басмати) + 1 целое яйцо [242 ккал]

2 приём: $\frac{3}{4}$ порции whey protein [101 ккал]

3 приём: 50 граммов гречневой крупы (или перловки, риса басмати) + 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [240 ккал]

4 приём: зелёное яблоко (апельсин или 300 граммов помело) + 20 граммов орехов [173 ккал]

5 приём: 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы, морепродуктов) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [210 ккал]

3 день

1 приём: 50 граммов гречневой крупы (или не быстрорастворимой овсянки на воде, риса басмати) + 1 целое яйцо [242 ккал]

2 приём: $\frac{3}{4}$ порции whey protein [101 ккал]

3 приём: 50 граммов гречневой крупы (или перловки, риса басмати) + 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [240 ккал]

4 приём: зелёное яблоко + 20 граммов орехов [173 ккал]

5 приём: 50 граммов гречневой крупы (или перловки, риса басмати) + 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [240 ккал]

4 день (День кардио)

1 приём: только спортивные добавки

2 приём: 50 граммов гречневой крупы (или не быстрорастворимой овсянки на воде, риса басмати) + 1 целое яйцо [242 ккал]

3 приём: 50 граммов гречневой крупы (или перловки, риса басмати) + 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [240 ккал]

4 приём: зелёное яблоко + 20 граммов орехов [173 ккал]

5 приём: 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы, морепродуктов) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [210 ккал]

5 день

1 приём: 50 граммов гречневой крупы (или не быстрорастворимой овсянки на воде, риса басмати) + 1 целое яйцо [242 ккал]

2 приём: 50 граммов гречневой крупы (или перловки, риса басмати) + 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [240 ккал]

3 приём: зелёное яблоко + 20 граммов орехов [173 ккал]

4 приём: 100 граммов индейки (или куриного филе, красной рыбы, белой рыбы, морепродуктов) + овощной салат (без крахмалистых овощей) [210 ккал]

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