



Тренировки

Виктор Симкин

Больше, чем красота
AVON

#стоиттольконачатьAvon

Тренируй свою выносливость!

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

Больше, чем красота
AVON



1. Планка

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



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. Вис на турнике

При правильном выполнении виса на турнике у вас должны быть тянущие ощущения в области поясницы и плечей. В напряжении должны быть только предплечья и кисти. Ни ширина хвата, ни прямой или обратный хват никак не влияют на качество виса, главное - расслабиться.

Тренировка №1

Силовая

Больше, чем красота
AVON



1. Разминка

Дорожка - Скорость 6 Наклон 2 10 минут



2. Подтягивания в гравитроне широким хватом

6 подходов по 12 раз



3. Подъем таза на тренажере

5 подходов по 15 раз

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Силовая

Больше, чем красота
AVON



4. Приседания со штангой классические

5 подходов по 12 раз



5. Жим ногами с параллельной постановкой ног

5 подходов по 15 раз



6. Сгибание ног сидя

4 подхода по 20 раз

#стоиттольконачатьAvon



7. Тяга штанги на прямых ногах

4 подхода по 12 раз



8. Планка

4 подхода по 1 минуте 30 сек каждый



9. Кардио тренировка

СТЕП ВАРИАТОР 40 минут в интервальном режиме
3 минуты с ЧСС 130 уд/мин. + 1 минута
максимальное ускорение

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2

Силовая

Больше, чем красота
AVON



1. Разминка

Дорожка - Скорость 6 Наклон 2 10 минут



2. Подтягивания в гравитроне широким хватом

6 подходов по 12 раз



3. Тяга штанги в наклоне

4 подхода по 15 повторений

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2

Силовая

Больше, чем красота
AVON



4. Тяга гантелей в наклоне с упором в лавочку

4 подхода по 15 повторений



5. Разведение гантелей под наклоном 30 градусов

4 подхода по 15 повторений



6. Жим в тренажере Смита из-за головы

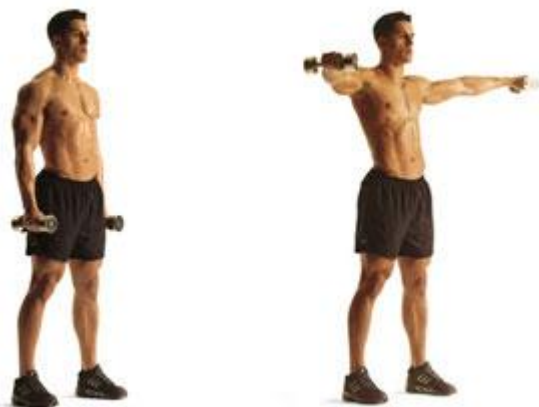
4 подхода по 15 повторений

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2

Силовая

Больше, чем красота
AVON



7. Махи гантелей через стороны стоя

4 подхода по 15 повторений



8. Подъем с поворотом блина перед собой

4 подхода по 24 повторения



9. Кардио тренировка

СТЕП ВАРИАТОР 40 минут в интервальном режиме
3 минуты с ЧСС 130 уд/мин. + 1 минута
максимальное ускорение

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Силовая

Больше, чем красота
AVON



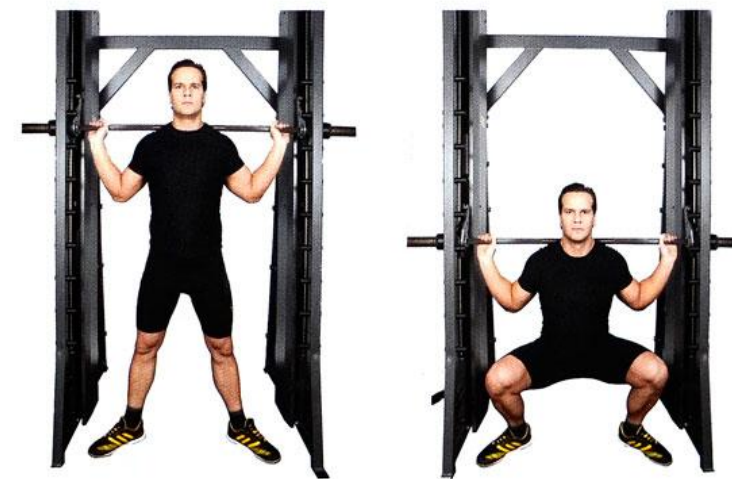
1. Разминка

Дорожка - Скорость 6 Наклон 2 10 минут



2. Подъем таза на тренажере

5 подходов по 15 раз



3. Приседания в тренажере Смита

4 подхода по 12 повторений

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Силовая

Больше, чем красота
AVON



4. Выпрыгивания в лягушках

4 подхода по 20 повторений



5. Румынская тяга

4 подхода по 20 повторений



6. Выпады в ход

4 подхода, 30 метров

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Силовая

Больше, чем красота
AVON



7. Гиперэкстензия

4 подхода по 2 минуты



8. Планка

5 повторений по 2 минуты



9. Кардио тренировка

СТЕП ВАРИАТОР 40 минут в интервальном режиме
3 минуты с ЧСС 130 уд/мин. + 1 минута
максимальное ускорение

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №4

Функциональная

Больше, чем красота
AVON



1. Разминка

Дорожка - Скорость 6 Наклон 2 10 минут



2. Подтягивания в гравитроне широким хватом

6 подходов по 10-12 повторений



3. Берпи с прыжком

100 повторений

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №4

Функциональная

Больше, чем красота

AVON



4. Обратные скручивания

5 подходов по 15 повторений



5. Скручивания

5 подходов по 15 повторений



6. Планка

5 подходов по 2 минуты



7. Кардио тренировка

СТЕП ВАРИАТОР 40 минут в интервальном режиме
3 минуты с ЧСС 130 уд/мин. + 1 минута
максимальное ускорение

#стоиттольконачатьAvon



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