



# Тренировки

Виктор Симкин

*Больше, чем красота*

AVON

#стоиттольконачатьAvon

# Тренируй координацию!

## 3 супер-упражнения для тренировки координации и баланса в домашних условиях

Больше, чем красота  
AVON



### 1. Ласточка

Встаньте ровно, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте глубокое приседание, одновременно отводя руки назад. Затем встаньте и, наклонив туловище вперед, левую ногу отведите назад. Ногу не сгибайте, руки вытяните вперед. Зафиксируйте позицию и возвращайтесь в исходную позицию.



### 2. Скакалка

Выполняем прыжки с пятки на носок  
Максимальное количество раз



### 3. 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 присесть 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;

# 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

# Тренировка №1

Силовая

*Больше, чем красота*

AVON



## 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