



Тренировки

Виктор Симкин

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Тренируй свою силу!

3 силовых упражнения для выполнения в домашних условиях

Больше, чем красота
AVON



1. 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.



2. 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.



3. Выпрыгивания из приседа

Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину. Можно скрестить руки перед собой на уровне груди. Присед делается на вдохе. Опускайтесь до параллели с полом. Можно опуститься чуть ниже, главное — следите за своими ощущениями. На выдохе необходимо сделать мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями. Постарайтесь прыгнуть как можно выше, ваши бедра должны максимально «спружинить». После того как ваши стопы полностью коснулись пола, снова уйдите в присед. Повторяйте выпрыгивания из приседа столько, сколько необходимо

Выполняем:

20 секунд – выполнение с максимальной интенсивностью
10 секунд отдых
выполняем 6 раундов

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

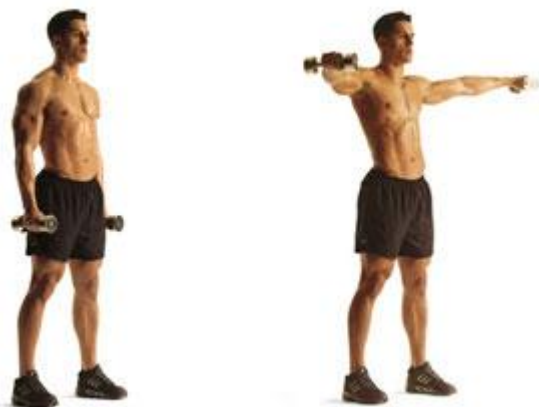
#стоиттольконачатьAvon

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



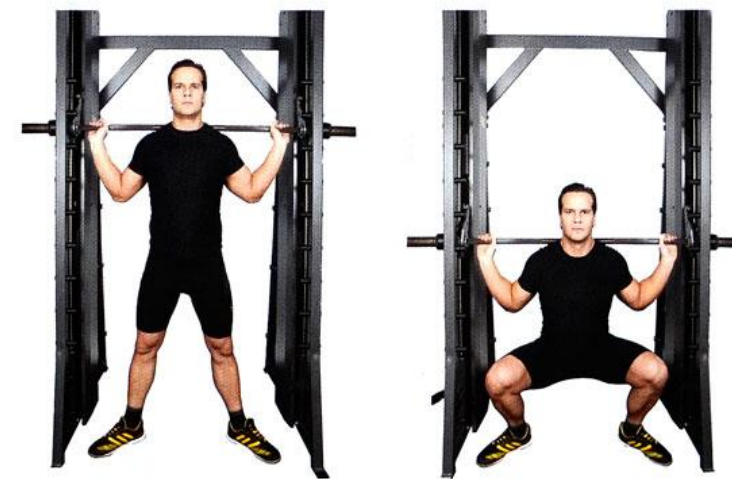
1. Разминка

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