



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]



Тренировки

Виктор Симкин

Больше, чем красота

AVON

#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

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

Совсем скоро! Смотри Instagram Виктора Симкина, где он покажет правильное выполнение упражнения!

2. Функциональные лифты

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

Совсем скоро! Смотри Instagram Виктора Симкина, где он покажет правильное выполнение упражнения!

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 сетями — 1 минута.



5. Подъёмы в сед + обратные разгибания

Подъёмы в сед: Ложитесь на спину, руки положите на голову. Согните ноги и поднимите колени вверх. Поднимите туловище и сядьте прямо. При подъеме старайтесь локтями коснуться бедер. Опуститесь вниз, коснувшись верхней частью спины пола. Все движения должны выполняться за счет мышц пресса, старайтесь как можно меньше использовать сгибающие мышцы бедер. Сделайте 3 подхода по 20 повторений. Отдых — 1 минута.

Обратные разгибания: Ложитесь на скамью животом вниз. Таз находится на краю скамьи, а ноги и бёдра свисают вниз. Согните ноги в коленях. Поднимите ноги как можно выше. Старайтесь держать их ближе друг к другу. Зафиксируйте ноги на секунду в верхней точке и напрягите ягодицы. Опустите ноги и повторите упражнение. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Сделайте 3 подхода по 20 повторений. Отдых — 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.

Совсем скоро! Смотри Instagram Виктора Симкина, где он покажет правильное выполнение упражнения!



2. Функциональные лифты

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

Совсем скоро! Смотри Instagram Виктора Симкина, где он покажет правильное выполнение упражнения!



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. Рычажная тяга

Возьмитесь руками за рукоятки тренажера (ладони смотрят друг на друга) и тяните их на себя. Усилие должно выполняться за счет мышц спины. 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 вперёд, 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: лягитесь 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

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?

[Тогда ищи её здесь!](#)

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