

Эта программа поможет вам начать заниматься (впервые или после долгого перерыва), поднять тонус мышц, улучшить физическое состояние и самоощущение.

Программа домашних тренировок

Понедельник

Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

1.Разогрев (выполняется интенсивно):

прыжки — 30 секунд;

бег на месте — 30 секунд;

прыжки через скакалку — 100 раз.

2.Силовой блок:

отжимания классические — три подхода по 10 раз;

жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз;

тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку;

приседания — три подхода по 20 раз;

подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;

лодочка — 3 подхода по 10 раз;

3.Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.

Вторник

Суставная разминка.

Разогрев.

1.Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

5 отжиманий;

10 подъёмов корпуса на пресс;

15 приседаний.

Круговая тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.

бёрпи;

скалолаз ;

приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).

Растяжка

Среда

1.Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

Разогрев (выполняется интенсивно):

прыжки — 30 секунд;

бег на месте — 30 секунд;

прыжки через скакалку — 100 раз.

Силовой блок:

отжимания классические — три подхода по 10 раз;

жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз;

тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку;

приседания — три подхода по 20 раз;

подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;

лодочка — 3 подхода по 10 раз;

Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд

Четверг

Суставная разминка.

Разогрев.

Силовой блок:

обратные отжимания — три подхода по 10 раз;

выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу;

махи гантелями стоя — три подхода по 10 раз;

подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 10 раз;

разведение гантелей в наклоне — три подхода по 10 раз;

подъём ног на пресс — три подхода по 20 раз;

лодочка — три подхода по 10 раз;

Растяжка.

Пятница

1. **Суставная разминка.**

2. **Разогрев.**

3. Круговая тренировка № 1. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

5 отжиманий с широкой постановкой рук;

5 обратных отжиманий;

10 приседаний с выпрыгиванием;

Круговая тренировка № 2. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга: бёрпи;

прыжки через скакалку;

чередование ног в выпаде.

Растяжка.

Суббота и воскресенье

Отдыхайте и восстанавливайтесь. Можете **позаниматься йогой** или растянуться.

Силовой блок программы домашних тренировок

Отжимания

Тренировки дома для юношей и для девушек

Тренировка №1

Приседания 40 раз

Скручивания 30 раз

Отжимания 20 раз

Подтягивания 10 раз

быстрый бег на месте 15-20 секунд

Повторить 3 раза! Тренировка на 10-15 минут.

Тренировка №2

Приседания 30 раз

Выпады на левую/правую ногу 30 раз

Отжимания 30 раз

Боковая планка на левую/правую руку по 30 секунд

Подъем таза из положения лёжа 30 раз

Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 30 раз

Выполнять упражнения с правильной техникой, максимально быстро. Это круговая тренировка, поэтому повторять все упражнения в течение 30 минут.

Тренировка №3

Бёрпи 10 раз

Подтягивания 10 раз

Скручивания 20 раз

Прыжок на тумбу (40-60см) 10 раз, отдых 4 минуты

Подъем ног до турника 5 раз

Тренировка №4

Приседания 20 раз

Выпады на левую/правую 30 раз

Подъемы на носки 40 раз

Приседание на стене 50 секунд

Джек-попрыгун 100 раз (Исходное положение: ноги вместе, руки по швам.

Прыжок: ноги чуть шире плеч и руки вверх)

30 подъемов левой/правой ноги на 90 градусов по 30 раз

Приседания 20 раз

Тренировка на 15 минут.



Кардио тренировка дома

Кардиологические тренировки вполне доступны для тренировки дома, потому что инвентарь для них почти не нужен. Все что нужно это ваши руки и ноги! Итак, ниже вы найдете 3 тренировки, которые вы можете использовать для своего совершенствования.

Тренировка №1

Бёрпи 10 раз

Приседания 20 раз

Подъем на ноги левой/правой лежа 30 раз

Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут. Постарайтесь улучшить результат на следующей тренировке!

Тренировка №2

Подтягивания 5 раз

Отжимания 10 раз

Приседания 15 раз

Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут.

Тренировка №3

Отжимания с резким подъемом 15 раз

Бёрпи 20 раз

Скалолаз 30 раз

Выпрыгивания из положения сидя 15 раз

Приседания с широкой постановкой ног 15 раз

Выполните хотя бы 4 круга, можно больше.



Тренировка пресса дома

Тренировка пресса в домашних условиях – самая доступная, потому что в основном не требует никакого оборудования. Итак...

Тренировка №1

Скрутка «Велосипед» 30 раз

«Маятник» ногами 30 раз

Двойной кроссовер 25 раз

Подъемы ног на 90 град. 25 раз

Кроссовер «Складной нож» 20 раз

Тренировка №2

Подъем ног 20 сек, отдых – 10 сек.

Ножницы 20 сек, отдых – 10 сек.

Махи ногами 20 сек, отдых – 10 сек.

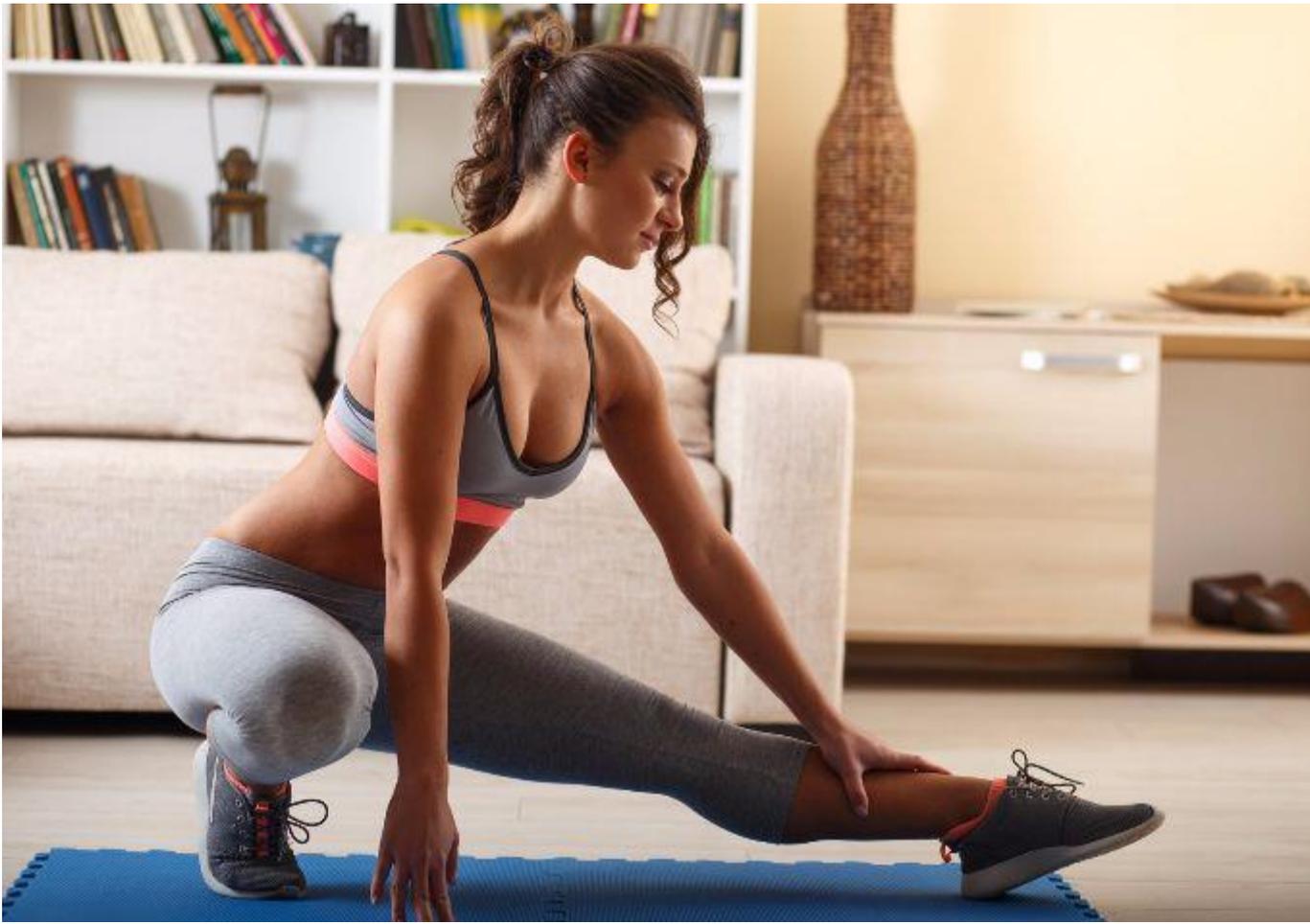
Планка 20 сек, отдых – 10 сек.

Обратные скручивания 20 сек, отдых – 10 сек.

Мэйсон твист 20 сек, отдых – 10 сек.

Повторить круг 4 раза!

Удачи в ваших тренировках!



Понравилось? Поделитесь с друзьями!

Вконтакте Facebook Twitter ОК Закладки

Программа тренировок

-
-

Программа трен

Подробнее: <https://secrets-fitness.ru/programma-trenirovok-doma>