

## 1 день

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.

2. **Разогрев** (выполняется интенсивно):

- Ⓢ прыжки Jumping Jacks — 30 секунд;
- Ⓢ бег на месте — 30 секунд;
- Ⓢ прыжки через скакалку — 100 раз.

3. **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 таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
- Ⓢ подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
- Ⓢ лодочка — 3 подхода по 10 раз;
- Ⓢ планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.

4. **Растяжка.** Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.

## 2 день

1. **Суставная разминка.**

2. **Разогрев.**

3. **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.

4. **Круговая тренировка № 2.** Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. 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).

5. **Растяжка.**

## 3 день

Кардиоупражнения дома без тренажеров

Домашние кардиоупражнения без тренажеров представляют собой уже перечисленные выше махи, наклоны, прыжки, отжимания, приседы, выпады, подтягивания, скручивания и подобное.

При регулярных тренировках без оборудования происходят эффективные тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышения общего тонуса организма и либидо. Снижается стресс, возрастают умственные способности.

1. Приседания 100 раз
2. Подъем ног лежа на спине 60
3. Махи ногами по 15
4. Бег на месте с подъемом коленей и с захлестом по 2 минуты
5. Наклоны с полным выпрямлением туловища в максимальном темпе 50
6. Выпады по 30 на каждую ногу

7. Прыжки из приседа 50р

8. Упражнения на пресс 100р

#### **4 день**

#### **Упражнения с резинкой для верхней части тела**

Выполняем каждое упражнение по 10-15 повторений на обе руки. Если вы начинающий или запланировали короткую тренировку, выполняйте упражнения в один подход. Если вы опытный занимающийся, можете повторять каждое упражнение в 2-3 подхода (либо в 2-3 круга).

#### **1. Вертикальное растягивание резинки**



#### **6. Тяга резинки для спины**



#### **2. Горизонтальное растягивание резинки**



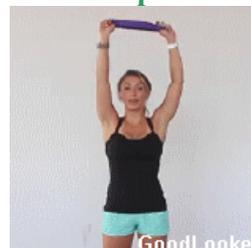
#### **7. Тяга резинки к груди для спины**



#### **3. Растягивание резинки за спиной**



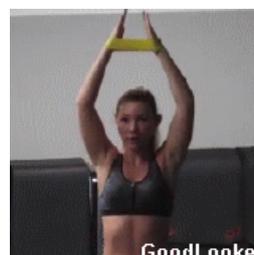
#### **8. Тяга резинки для рук и плеч**



#### **4. Разгибание на трицепс и плеч**



#### **9. Разведение рук для мышц груди**



#### **5. Сгибание на бицепс**



## **5 день**

### **Суставная разминка.**

#### **1. Разогрев.**

#### **2. 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;
- Ⓢ планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 30 секунд.

#### **3. Растяжка.**

## **6 день**

- 100 двойных прыжков на скакалке
- 90 приседаний
- 80 махи – домахи- 10 по 10р
- 70 пресс
- 60 отжиманий
- 50 в планке переступание на предплечья
- 40 берпи
- 30 запрыгивание на поверхность
- 20 пистолетов (10/10)
- 10 трассте

## **7 день**

***Работаем 10 кругов в максимальном темпе.***

***Все задания выполняются по 20 раз.***

***После круга отдых 40 сек.***

Приседания с гантелями (наполненные бутылки)

Складка

Выпады

Берпи

Заход со штангой на возвышенность

Растяжка

## **8 день**

«Лесенка» упражнения выполняются  
от 50 до 10 и от 10 до 50

- Складка
- Берпи
- Отжимания

- Выпады прыжком
- Пистолет
- Складка
- Отжимания
- Выпады прыжком
- Берпи
- Растяжк

### 9 день

#### Суставная разминка.

##### 1. Разогрев.

2. **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;
- ⌚ 30 секунд планки + 30 секунд отдыха.

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

- ⌚ бёрпи;
- ⌚ прыжки через скакалку;
- ⌚ скалолаз;
- ⌚ Jumping Jacks;
- ⌚ чередование ног в выпаде.

##### 4. Растяжка.

### 10 день

300 прыжки на скакалке

200 приседаний

150 выпады вперед

100 прогибаний

90 отжиманий

80 складок

70 «скалолаз»

60 выпады прыжком

50 берпи

40 пресс ноги «бабочкой»

30 прыжки из приседа

20 пистолеты

10 отжимания с хлопками

### 11 день

#### **Упражнения с резинкой для живота, бедер и ягодиц**

Выполняем каждое упражнение по 10-20 повторений. Если вы начинающий или запланировали короткую тренировку, выполняйте упражнения в один подход. Если вы опытный занимающийся, можете повторять каждое упражнение в 2-3 подхода.

##### 1. Отведение ног в планке



##### 2. Горизонтальный бег

##### 7. Подтягивание колен к груди



##### 8. Супермен с резинкой



**3. Велосипед**



**4. Мостик**



**5. Мостик с разведением ног**



**6. Мах ногой в мостике**



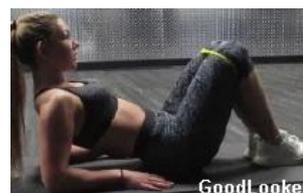
**9. Подъем ног лежа на животе**



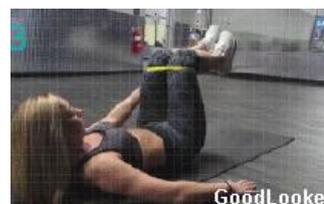
**10. Подъем ног лежа на спине**



**11. Разведение ног ракушкой**



**12. Отведение ног лежа на спине**



## 12 день

### Самостоятельная разминка 15 минут.

1. Сед ноги вместе. Пальцами зажать носок, оттянуть носки. Спина прямая, руки вверх. Удержание положения 100 счетов.
2. В этом же положении вращение носков по 20 в каждую сторону
3. Сед ноги вместе, спина плотно прижата к стене, руки в стороны. Через кубик перенос ноги туда, обратно. Тоже другой, тоже ноги вместе.
4. И.п. то же. Удержание ног на вису 100 счетов
5. И.п. лежа на животе. Прогибание + удержание 10\*10 10 подходов.
6. Углы 100 счетов
7. Провал плечей в углу. 30 раз
8. Угол в узко ручке 50 счетов
9. Крокодил - плечи над возвышением 50 счетов
10. Удержание ног у опоры + домахи 60 сек +10 раз.
11. Шпагаты с возвышением по 2-3 минуты

12. Наклон вперед, мост – 20 раз
13. Перекидки на 1 ногу не отрывая рук, не приставляя вторую ногу. (одна нога смотрит всегда вверх)
14. Затяжка боковая, задняя. На каждую ногу **10\*5**

### 13 день

#### Самостоятельная разминка 20 мин.

Имитация прыжков на скакалке 200 раз

Шпагаты все по 200 счетов.

Стойки на голове 50 счетов

Стойки на руках ноги вместе, ноги врозь по 50 счетов. Самостоятельно или у дивана (опираясь плечами)

Крокодил - плечи над возвышением 50 счетов

Со стойки на руках опускание в сед на колено, в шпагат всё по 10 раз.

Спичаги на полу или у стены 30 раз.

Удержание планки 100 счетов

Мосты 20 раз. Мосты с 1 ногой 10\*10

Удержание угла 3сек, переход в крокодил 3 сек.

Имитация прыжков на скакалке 200 раз

### 14 день

Упражнения для ягодиц и бедер

Для одной тренировки выбираем 10-12 упражнений на ваш выбор (можно распределить все упражнения на разные дни). Выполняем упражнения по 10-20 повторений, начинающие в один подход, продвинутые – в 2-3 подхода.

#### 1. Приседание (резинка на бедрах)



#### 2. Приседание (резинка под стопами)



#### 3. Приседания с выпрыгиванием



#### 4. Приседания с ходьбой в сторону

#### 6. Становая тяга



#### 7. Отведение ноги в сторону стоя



#### 8. Отведение ноги назад стоя



#### 9. Подъем ног вперед



**5. Ходьба гуськом в сторону**



**10. Приседание + отведение ноги**



## 15 день

разминка 20 минут

Схема тренировки: столько кругов, сколько возможно, в течение 10 минут.

- ⑩ Берпи - 10 раз
- ⑩ Приседания - 20 раз
- ⑩ Подъем на ноги из положения лежа - 30 раз

Делайте каждое упражнение предписанное количество раз, продолжайте по кругу в течение 10 минут. Обязательно зафиксируйте, сколько кругов вы сделали, чтобы в следующий раз побить собственный рекорд.

Растяжка 20 минут

## Упражнения для ягодиц и бедер

Для одной тренировки выбираем 10-12 упражнений на ваш выбор (можно распределить все упражнения на разные дни). Выполняем упражнения по 10-20 повторений, начинающие в один подход, продвинутые – в 2-3 подхода.

### 11. Проходка



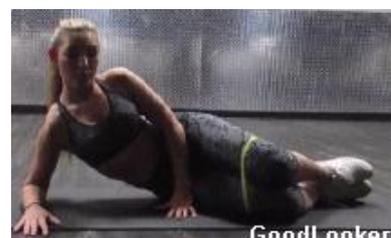
### 12. Шаги на месте



### 16. Сгибание икр с резинкой



### 17. Разведение ног ракушкой на боку



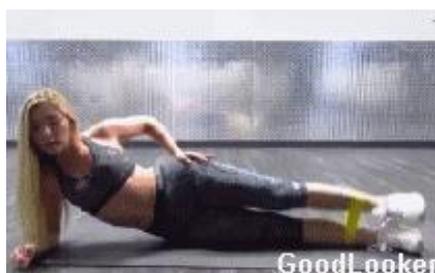
13. Прыжок с шагом в сторону



14. Боковой выпад

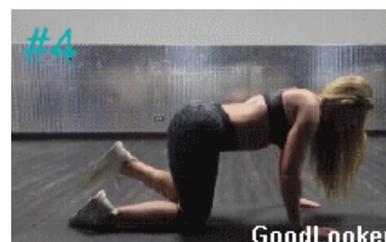


15. Подъем ног на боку



четвереньках

18. Мах на ягодицы (резинка на бедрах)



19. Мах на ягодицы (резинка на стопах)



20. Мах колена на