

4-СЕДМИЦА *HIIT*

ТРЕНИРОВЪЧЕН ПЛАН ЗА НАЧИНАЕЩИ

Без оборудване

ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Интервалното обучение с висока интензивност или HIIT се отнася до по-кратки упражнения (между 15 и 30 минути), които редуват изблици на висока интензивност, пълно енергийно движение с кратки периоди на възстановяване.

Начинаещите във фитнеса имат голяма полза от HIIT тренировките, тъй като те са кратки и лесни за включване в редовни процедури. Ако не сте свикнали да отделяте време за фитнес залата, тогава имате гъвкавостта да преминете през кратка 15-минутна HIIT сесия и, с последователност, пак ще виждате страхотни резултати.



Препоръчително е да се срещнете лично с лицензиран здравен специалист, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Цялата информация е с образователна цел и не е предназначена за диагностициране или лечение на медицински или здравословни състояния.



ТРЕНИРОВКА ПЛАН

Седмица 1

1 40 скока, 10 лицеви опори, 30 клякания, 30 коремни преси

2 40 високи колене, 30 секунди планк, 30 напади, 10 лицеви опори

3 40 скока, 15 лицеви опори, 30 клякания, 30 коремни преси

4 40 високи колене, 30 секунди планк, 30 напади, 15 лицеви опори

5 20 бърпи, 20 клякания, 35 коремни преси, 30 дъски

6 5 минути джогинг, 10 минути разтягане

↻ Нулиране

Седмица 2

1 45 скока, 15 лицеви опори, 35 клякания, 35 коремни преси

2 45 High Kess, 35 сек планк, 35 напади, 15 лицеви опори

3 45 скока, 15 лицеви опори, 35 клякания, 35 коремни преси

4 45 Кес, 35 секунди Планк, 35 Нападания, 15 Лицеви опори

5 25 бърпи, 25 клякания, 35 коремни преси, 30 дъски

6 6 минути джогинг, 10 минути Разтягане

↻ Нулиране

Седмица 3

1 50 скока, 20 лицеви опори, 40 клякания, 40 коремни преси

2 50 High Kess, 40 sec Plank, 40 напади, 25 лицеви опори

3 50 скока, 25 лицеви опори, 40 клякания, 40 коремни преси

4 50 High Kess, 40 sec планк, 40 нападания, 25 лицеви опори

5 25 бърпи, 45 клякания, 45 коремни преси, 35 дъски

6 7 минути джогинг, 10 минути Разтягане

↻ Нулиране

Седмица 4

1 55 скока, 30 лицеви опори, 45 клякания, 45 коремни преси

2 55 High Kess, 50 sec Plank, 45 напади, 30 лицеви опори

3 60 скокове, 50 лицеви опори, 30 клякания, 50 коремни преси

4 60 High Kess, 50 sec Plank, 50 напади, 30 лицеви опори

5 30 бърпи, 55 клякания, 55 коремни преси, 40 дъски

6 5 минути джогинг, 10 минути Разтягане

↻ Нулиране



Подскоци

1. Застанете прави със събрани крака и ръце отстрани.
2. Скочете, разтворете краката си и съберете двете си ръце над главата си.
3. Скочете отново и се върнете в изходна позиция.
4. Повторете, докато комплектът приключи.



Лицевы опори

1. С изпънати назад крака, поставете ръцете под раменете, малко по-широко от ширината на раменете.
2. Започнете да сгъвате лактите си и спуснете гърдите си, докато не са точно над пода.
3. Натиснете обратно в изходна позиция. 1-секундно натискане, 1-секундна пауза, 2-секундно броене надолу е идеално.
4. Повторете.



Клякове

1. Изправете се с крака на ширината на раменете.
2. Свийте коленете си, натиснете бедрата назад и спрете движението, когато тазобедрената става е малко по-ниска от коленете.
3. Натиснете петите си в пода, за да се върнете в първоначалната позиция.
4. Повторете, докато комплектът приключи.



Хрускане

1. Легнете на постелката, дръжте коленете си свити, гърба и стъпалата плоски, а ръцете ви поддържат главата.
2. Повдигнете раменете си, стиснете коремните мускули и задръжте за 1 до 2 секунди.
3. Бавно се върнете в изходна позиция и повторете, докато комплектът приключи.



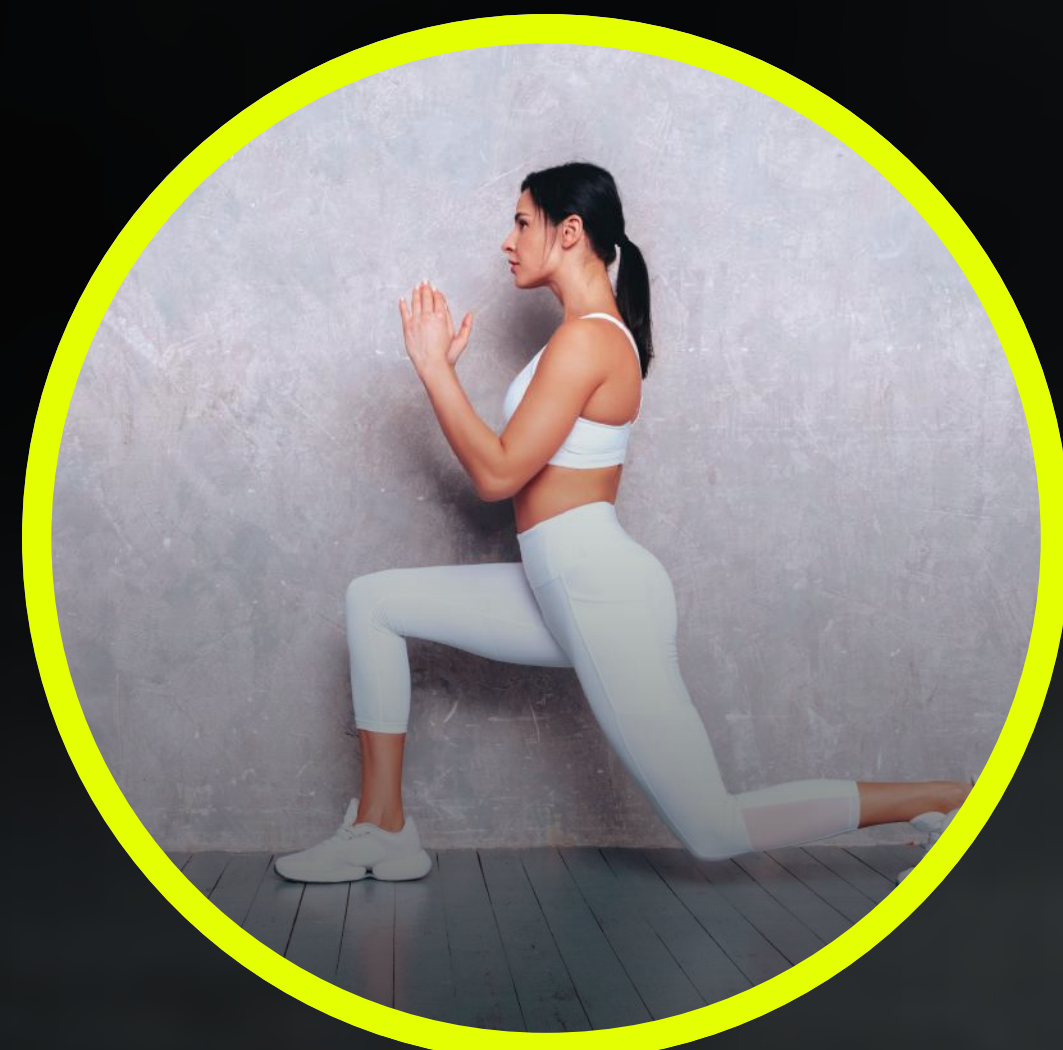
Дъска

1. Заемете позиция за лицеви опори, с лакти под раменете и крака на ширината на бедрата.
2. Свийте лактите и опирайте тежестта си върху предмишниците и пръстите на краката, като държите тялото си в
3. Задръжте възможно най-дълго.



Високи колене

1. Застанете прави с крака на ширината на раменете. Обърнете се с лице напред и отворете гърдите си.
2. Повдигнете коленете си до нивото на кръста и след това бавно се приземете върху топките на краката си.
3. Повторете, докато комплектът приключи.



Нападания

1. Застанете с крака на ширината на бедрата, дръжте гърба изправен, раменете назад и стегнат корема.
2. Направете крачка напред и бавно огънете двете колена, докато задното ви коляно е точно над пода.
3. Изправете се и повторете движението.
4. Редувайте краката, докато комплектът бъде завършен.



Дъски крикове

1. Започнете в позиция за лицеви опори със събрани крака.
2. Подскачете краката си, доколкото можете, и се приземете меко на пръстите на краката.
3. Скочете отново, за да съберете краката си и повторете.

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow-green sports bra and black shorts, is performing a shoulder press with a barbell in a gym. She is smiling and looking towards the camera. The barbell has large green weight plates. The background is a blurred gym environment with various exercise machines. The image is framed by a yellow border with black diagonal stripes in the top right corner and a black and white striped circle in the bottom left corner.

squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com