



squeedio

Без оборудване

30-ДНЕВЕН

6 ПАКЕТ ABS

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ТРЕНИРОВКА

ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Ако искате да изградите добре дефинирани коремни мускули с шест пакета за 30 дни, вижте нашето 30-дневно предизвикателство за коремни мускули с 6 пакета, за да получите изваяния и дефиниран корем, който търсите. Това 30-дневно предизвикателство за корема с шест опаковки започва бавно и постепенно става по-интензивно и трудно, принуждавайки основните ви мускули да се разтягат и да стават по-силни с всеки изминал ден. В това тренировъчно предизвикателство ще използвате различни доказани техники за повишаване на интензивността. Всяко упражнение в тази рутина ще ви помогне да насочите различни части на основните мускули от наклонените мускули през долната част на корема до цялото ядро.



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

ДЕН 1 • 15 коремни преси • 6 повдигания на краката • 10 секунди планк	ДЕН 2 • 20 коремни преси • 8 повдигания на краката • 15 секунди дъска	ДЕН 3 • 25 коремни преси • 10 повдигания на краката • 20 секунден планк	ДЕН 4 • 30 коремни преси • 12 повдигания на краката • 25 секунди дъска	ДЕН 5 • 35 коремни преси • 14 повдигания на краката • 30 секунден планк	ДЕН 6 • 40 коремни преси • 16 повдигания на краката • 35 секунди дъска
ДЕН 7 • 45 коремни преси • 16 повдигания на краката • 35 секунди дъска	ДЕН 8 • 50 коремни преси • 20 повдигания на краката • 45 секунди дъска	ДЕН 9 • 55 коремни преси • 22 повдигания на краката • 50 секунден планк	ДЕН 10 • 60 коремни преси • 24 повдигания на краката • 55 втора дъска	ДЕН 11 • 65 коремни преси • 26 повдигания на краката • 60 секунден планк	ДЕН 12 • 70 коремни преси • 28 повдигания на краката • 65 секунди дъска
ДЕН 13 • 75 коремни преси • 30 повдигания на краката • 70 секунден планк	ДЕН 14 • 80 коремни преси • 32 повдигания на краката • 75 втора дъска	ДЕН 15 • 85 коремни преси • 34 повдигания на краката • 80 секунден планк	ДЕН 16 • 90 коремни преси • 36 повдигания на краката • 85 втора дъска	ДЕН 17 • 95 коремни преси • 38 повдигания на краката • 90 секунден планк	ДЕН 18 • 100 коремни преси • 40 повдигания на краката • 95 втора дъска
ДЕН 19 • 105 коремни преси • 42 повдигания на краката • 100 секунден планк	ДЕН 20 • 110 коремни преси • 44 повдигания на краката • 105 втора дъска	ДЕН 21 • 115 коремни преси • 46 повдигания на краката • 110 секунди дъска	ДЕН 22 • 120 коремни преси • 48 повдигания на краката • 115 втора дъска	ДЕН 23 • 125 коремни преси • 50 повдигания на краката • 120 секунден планк	ДЕН 24 • 130 коремни преси • 52 повдигания на краката • 125 втора дъска
ДЕН 25 • 135 коремни преси • 54 повдигания на краката • 130 секунди дъска	ДЕН 26 • 140 коремни преси • 56 повдигания на краката • 135 втора дъска	ДЕН 27 • 145 коремни преси • 58 повдигания на краката • 140 секунди дъска	ДЕН 28 • 150 коремни преси • 60 повдигания на краката • 145 втора дъска	ДЕН 29 • 155 коремни преси • 62 повдигания на краката • 150 секунден планк	ДЕН 30 • 160 коремни преси • 64 повдигания на краката • 155 втора дъска



Хрускане

1. Легнете на постелката, дръжте коленете си свити, гърба и краката 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.



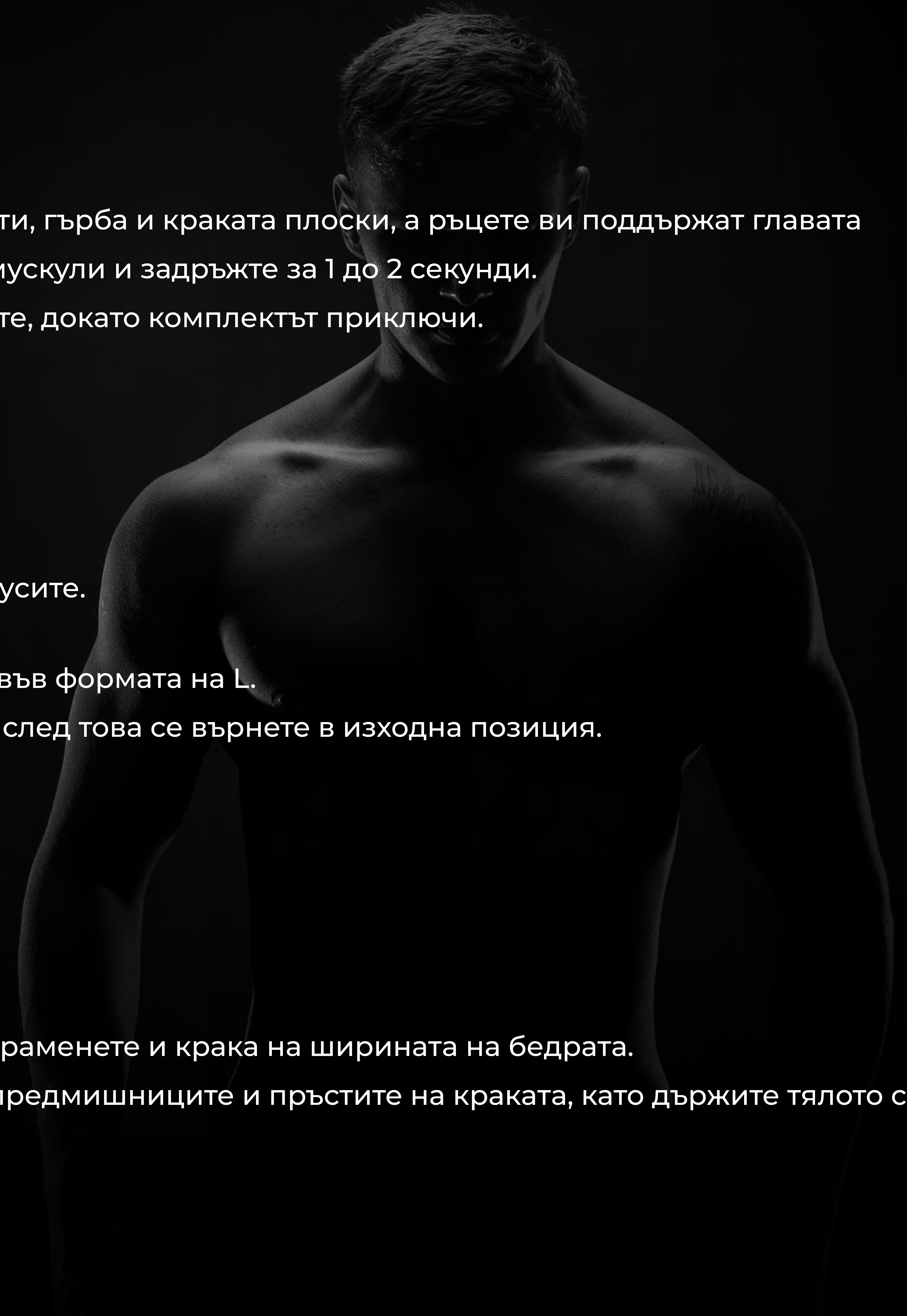
Повдигане на краката

1. Легнете по гръб с ръце отстрани или под глутеусите. Дръжте краката си прави или леко свити.
2. Повдигнете краката си, докато тялото ви стане във формата на L.
3. Направете пауза, спуснете бавно двата крака и след това се върнете в изходна позиция.
4. 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 с
3. Задръжте възможно най-дълго.



A full-body photograph of a very muscular man, shirtless, flexing his right arm. He is looking upwards with a determined expression. The background is dark, and the lighting highlights the contours of his muscles. In the top left corner, there are three diagonal red and black stripes.

squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com