

squeedlo

Без оборудване

30-ДНЕВЕН

ФИТНЕС ПЛАН

КРАЙНА ЗАГУБА НА ТЕГЛО



ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Има много начини да отслабнете, но наличието на добър план е жизненоважно. 30-дневният тренировъчен план за окончателна загуба на тегло за мъже е отличен стартов пакет, особено ако бързо сте натрупали много тегло. Вместо това, като спортувате редовно, не само ще отслабнете, но и ще станете физически здрави. Тази програма ще ви покаже, че фитнесът не е само теглото, което губите; става въпрос за силата и увереността, които ще придобиете. Напълняването не става за една нощ, както и отслабването. Това изисква подходящи действия, решителност и последователност. Като изпълнявате прости тренировки в продължение на 30 дни, ще постигнете страхотен резултат.



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, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 9	45 коремни преси, 30 коремни преси, 30 повдигане на крака, 30 дъски	Ден 17	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 25	105 коремни преси, 160 коремни преси, 60 повдигане на крака, 95 дъски
Ден 2	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 10	50 коремни преси, 50 коремни преси, 50 повдигане на крака, 30 дъски	Ден 18	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 26	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски
Ден 3	35 коремни преси, 10 коремни преси, 10 повдигания на краката, 15 дъски	Ден 11	55 коремни преси, 63 коремни преси, 33 повдигане на крака, 42 дъски	Ден 19	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 27	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски
Ден 4	ПОЧИВЕН ДЕН!	Ден 12	ПОЧИВЕН ДЕН!	Ден 20	ПОЧИВЕН ДЕН!	Ден 28	ПОЧИВЕН ДЕН!
Ден 5	30 коремни преси, 12 коремни преси, 12 повдигане на крака, 20 дъски	Ден 13	60 коремни преси, 75 коремни преси, 40 повдигане на крака, 50 дъски	Ден 21	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 29	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски
Ден 6	35 коремни преси, 15 коремни преси, 15 повдигане на крака, 25 дъски	Ден 14	65 коремни преси, 65 коремни преси, 42 повдигане на крака, 80 дъски	Ден 22	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 30	125 коремни преси, 200 коремни преси, 64 повдигане на крака, 120 дъски
Ден 7	40 коремни преси, 20 коремни преси, 20 повдигания на крака, 30 дъски	Ден 15	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски	Ден 23	15 коремни преси, 5 коремни преси, 5 повдигания на краката, 10 дъски		
Ден 8	ПОЧИВЕН ДЕН!	Ден 16	ПОЧИВЕН ДЕН!	Ден 24	ПОЧИВЕН ДЕН!		



Коремни преси

1. Легнете по гръб върху постелка, сгънати колене и стъпала на пода.
2. Скръстете ръце пред гърдите си.
3. Схрускайте корема си, за да повдигнете раменете си от постелката.
4. Задръжте за секунда, след което бавно се върнете в изходна позиция.



Хрускане

1. Облегнете се назад и легнете. Краката ви трябва да са поставени на земята на ширината на бедрата. Коленичкете ръце на гърдите си. Вдишайте, докато стягате корема.
2. Издишайте и повдигнете горната част на тялото, докато поддържате отпуснати врата и главата.
3. След като си поемете въздух, възстановете позицията си.



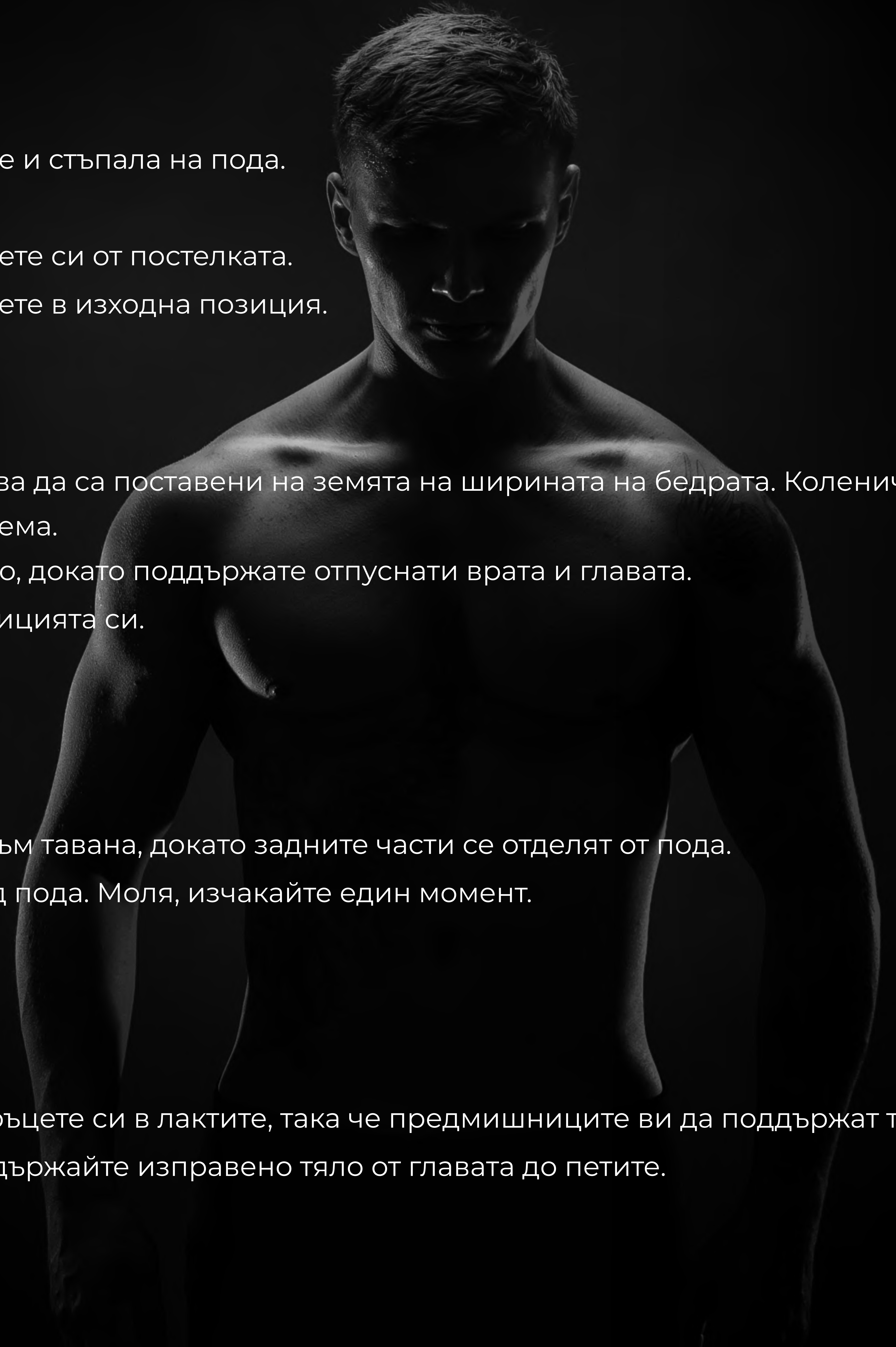
Повдигане на краката

1. Легнете по гръб с изправени и събрани крака.
2. Дръжте краката си изпънати и ги повдигнете към тавана, докато задните части се отделят от пода.
3. Спуснете краката си бавно, докато са точно над пода. Моля, изчакайте един момент.
4. Вдигнете отново краката си. Повторете.



Дъски

1. Заемете позиция за лицеви опори, но свийте ръцете си в лактите, така че предмишниците ви да поддържат те
2. Стегнете корема си, стиснете глутеусите и поддържайте изправено тяло от главата до петите.
3. Дръжте колкото можете.





squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com