

squeedlo

Без оборудване

4-СЕДМИЦА

ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

ТРЕНИРОВКА С ТЕЛО ТЕГЛО



ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Упражненията с телесно тегло са отлични. Те могат да ви помогнат да трансформирате тялото си, като използвате само собственото си тяло. Това означава, че можете да изпълнявате тренировка буквално навсякъде, след като се научите как да използвате телесното си тегло, за да създадете достатъчно стимули, за да предизвикате мускулите.

Тази тренировка със собствено тегло постепенно ще става все по-трудна през 4-те седмици и е идеална за всеки, който да се заеме, докато се опитва да се научи как да използва телесното си тегло за изграждане на мускули и изгаряне на мазнини.



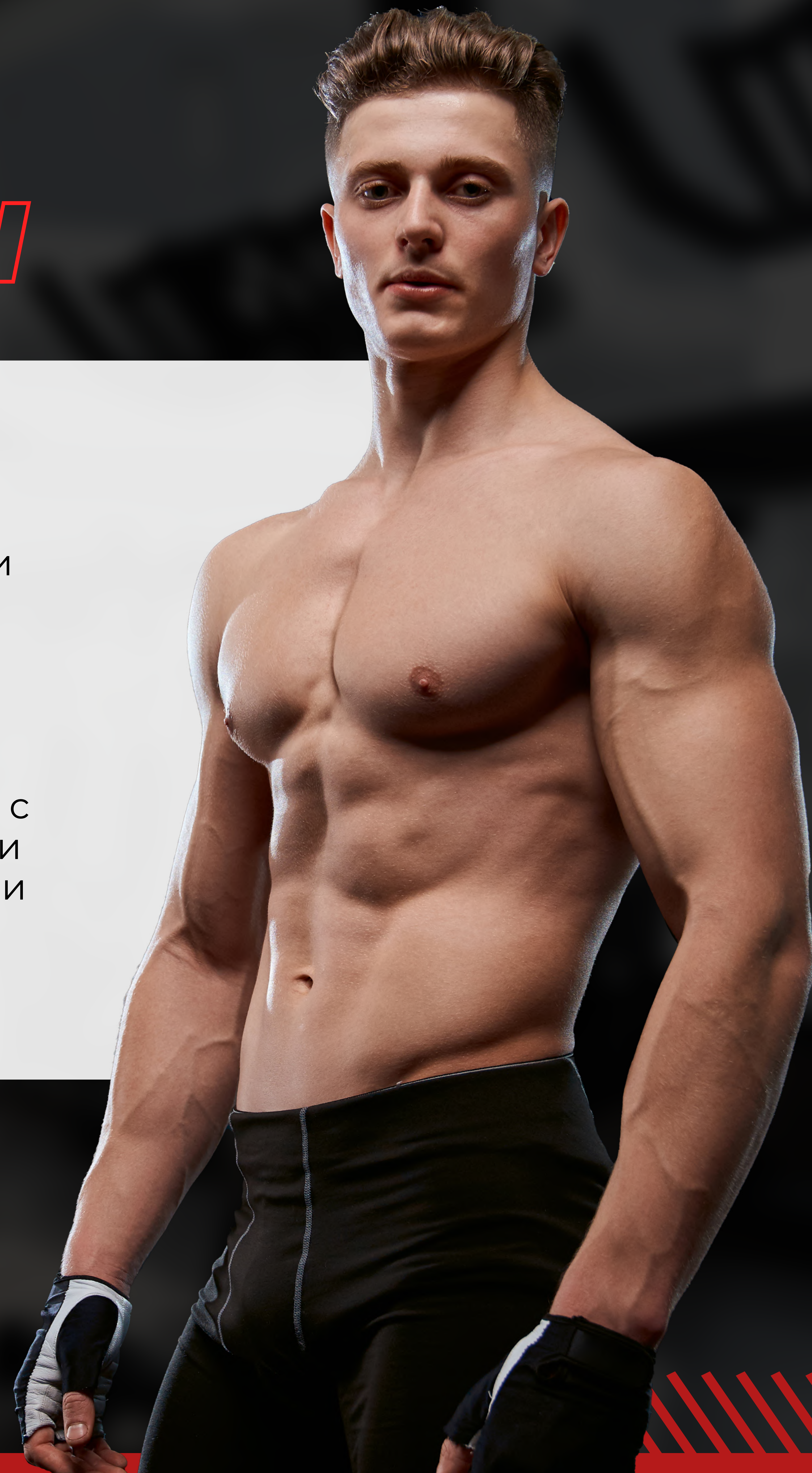
Препоръчително е да се срещнете лично с лицензиран здравен специалист, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Цялата информация е с образователна цел и не е предназначена за диагностициране или лечение на медицински или здравословни състояния.



ТРЕНИРОВКА ПЛАН

Тренировка за телесно тегло Седмици 1 и 2 ви представят основните упражнения за телесно тегло и леко увеличават обема ви всяка седмица. Изпълнявайте следната рутина три пъти седмично в непоследователни дни като понеделник, сряда и петък. Почивайте 30 – 60 секунди между сериите.

Тренировката за телесно тегло Седмици 3 и 4 увеличават интензивността и трудността. Тъй като ще изпълнявате по-предизвикателни движения, отново ще натрупате обема си с течение на времето. Изпълнявайте следната рутина три пъти седмично в непоследователни дни като понеделник, сряда и петък. Почивайте 30 – 60 секунди между сериите.



ТРЕНИРОВКА ПЛАН

Седмица 1

- Лицеви опори 3 серии, 15 повторения
- Обърнати редове 3 серии, 10 повторения
- Diamond (ръцете затворени) Лицеви опори 3 серии, 10 повторения
- Дълбоки клекове с 3-секундна пауза в долните 3 серии, 15 повторения
- Повдигане на прасеца с един крак 3 серии, 15 повторения
- Стационарни напади 3 серии, 10 повторения
- Повдигане на легнали крака 3 серии, 10 повторения
- Хрускане на пода 3 серии, 10 повторения

Седмица 2

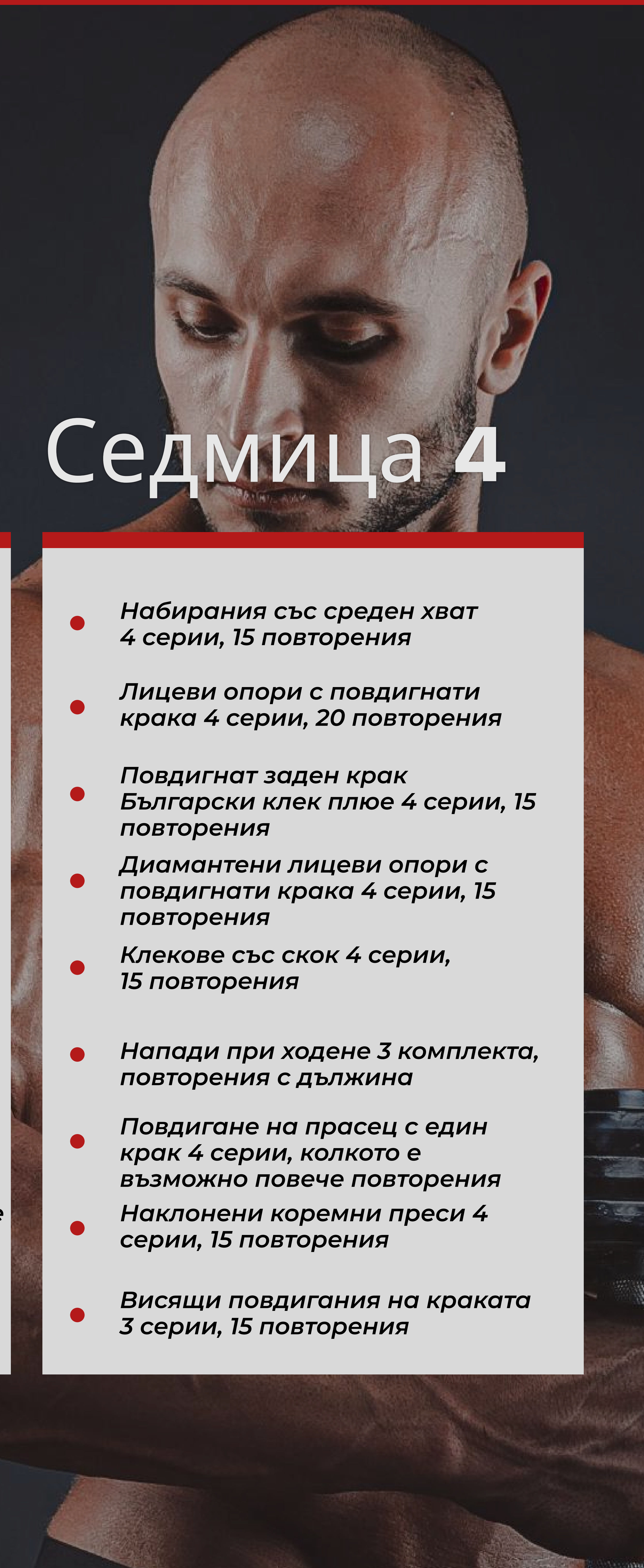
- Лицеви опори 4 серии, колкото се може повече повторения
- Обърнати редове 4 комплекта, колкото е възможно повече повторения
- Диамант (дланите затворени) Лицеви опори 4 серии, колкото се може повече повторения
- Дълбоки клекове с 3-секундна пауза в долните 3 серии, 20 повторения
- Повдигане на прасеца с един крак 4 серии, колкото се може повече повторения
- Стационарни напади 4 серии, 20 повторения
- Повдигане на легнали крака 4 серии, 15 повторения
- Хрускане на пода 4 серии, 15 повторения

Седмица 3

- Набирания със среден хват 4 серии, 10 повторения
- Лицеви опори с повдигнати крака 4 серии, 15 повторения
- Повдигнат заден крак Български клек плуе 4 серии, 10 повторения
- Диамантени лицеви опори с повдигнати крака 4 серии, 10 повторения
- Клекове със скок 4 серии, 10 повторения
- Напади при ходене 3 комплекта, повторения с дължина
- Повдигане на прасец с един крак 4 серии, колкото е възможно повече повторения
- Хрускане на дъска за отклоняване 3 серии, 10 повторения
- Висящи повдигания на краката 3 серии, 10 повторения

Седмица 4

- Набирания със среден хват 4 серии, 15 повторения
- Лицеви опори с повдигнати крака 4 серии, 20 повторения
- Повдигнат заден крак Български клек плуе 4 серии, 15 повторения
- Диамантени лицеви опори с повдигнати крака 4 серии, 15 повторения
- Клекове със скок 4 серии, 15 повторения
- Напади при ходене 3 комплекта, повторения с дължина
- Повдигане на прасец с един крак 4 серии, колкото е възможно повече повторения
- Наклонени коремни преси 4 серии, 15 повторения
- Висящи повдигания на краката 3 серии, 15 повторения





squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com