



10-СЕДМИЦА

**ЗА ДА ОТСЛАБНЕТЕ И ДА
ВСТАНЕТЕ В ФОРМА**

ПЛАН ЗА ТРЕНИРОВКА

Без оборудване

ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Що се отнася до тренировъчната страна на отслабването, най-добрият начин за изгаряне на калории е да ускорите пулса си и да го задържите. Представяме ви тази тренировъчна програма, за да поддържате пулса си висок, докато тренирате. Всеки ден леко ще измества фокуса на тренировката към различна мускулна група, за да ви осигури добре закръглена рутина. Тази рутинна тренировка за жени у дома съчетава кардио и силови тренировки, за да подобрите напълно физическата си форма само за десет седмици.



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

squeedio

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК
1 20 клякания	1 10 клякания	1 15 клякания	1 35 клякания	1 25 клякания
2 Планк: 15 сек	2 Планк: 30 сек	2 Планк: 40 сек	2 Планк: 30 сек	2 Планк: 16 сек
3 25 коремни преси	3 20 коремни преси	3 30 коремни преси	3 20 коремни преси	3 30 коремни преси
4 35 Jumping Jacks	4 50 Jumping Jacks	4 50 Jumping Jacks	4 25 Jumping Jacks	4 55 Jumping Jacks
5 15 нападения	5 25 нападения	5 25 нападения	5 15 нападения	5 6 нападения
6 Wall-Sit: 25 сек	6 Wall-Sit: 35 сек	6 Wall-Sit: 35 сек	6 Wall-Sit: 60 сек	6 Wall-Sit: 45 сек
7 10 коремни преси	7 35 коремни преси	7 30 коремни преси	7 50 коремни преси	7 40 коремни преси
8 10 удара с крак	8 20 дупки	8 25 Задни удари	8 35 Задни удари	8 50 удара с крак
9 5 лицеви опори	9 10 лицеви опори	9 10 лицеви опори	9 20 лицеви опори	9 30 лицеви опори



Клякове

1. Изправете се с крака на ширината на раменете.
2. Свийте коленете си, натиснете бедрата назад и спрете движението
3. след като тазобедрената става е малко по-ниска от коленете.
4. Повторете, докато комплектът приключи.



Дъска

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



Хрускане

1. Легнете на постелката, дръжте коленете си свити, гърба и краката плоски, и ръцете ви поддържат главата ви
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.



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.



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.



Стена сит

1. Започнете в клекнало положение, с бедра успоредни на пода и с гръб към стена.
2. Задръжте тази позиция толкова дълго, колкото можете.



Седнете

1. Легнете по гръб, дръжте коленете си свити, а гърба и стъпалата плоски върху постелката.
2. Бавно повдигнете торса си и седнете.
3. Върнете се в изходна позиция, като се търкаляте надолу един по един прешлен.
4. Повторете упражнението, докато комплектът приключи.



Задни ритници

1. Застанете изправени с крака на ширината на раменете и с лице напред.
2. Започнете да ритате краката си нагоре, докато петите докоснат глутеусите, и едновременно с това помпайте ръцете си.
3. Повторете, докато комплектът приключи.



Лицеви 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.
3. Повторете.



squeedio

Намерете още планове
за тренировки на

bg.squeedio.com