**fon_pechat.jpgКомплекс для похудения** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/myjchini_pohudenie_krugovaia_trenirovka.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение рук в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим в грудном тренажёре сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_v_trenajere.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отведение ноги в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otvedenie_nogi_v_trenajere.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Голень стоя на подставке](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение рук с верхнего блока в кроссовере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk2.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания в машине смита](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (ноги немного впереди) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верхнего блока стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга горизонтального блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга гантели в наклоне одной рукой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока за голову широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka2.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЕЩЁ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМП.** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа под углом вверх](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Трапеции (шраги) с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_ganteli.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Вращения стоя с грифом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vrachenie_stoia.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Наклоны в бок с грифом на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_v_bok_ganteli.php) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Заказать индивидуальный комплекс упражнений от Тимко Ильи (автора этого тенировочного плана и всех планов на сайте) вы можете здесь:

<http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/kompleks_upragnenii.php>

**Этот план есть в нашем приложении «ТВОЙ ТРЕНЕР»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **android2.png** | **google_play.jpg** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tvoytrener.timkoilia> |
| **app_store.jpg** | <https://itunes.apple.com/ru/app/%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80/id1299904851?mt=8> |
| **Версия для компа** | <https://yadi.sk/d/MEPa9xnB3R98By> |

**НАШИ БЕСПЛАТНЫЕ КНИГИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| kniga22.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener.php> | kniga33.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener2.php> | kniga44.jpg<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener3.php> | kniga77.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php> | kniga88.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener6.php> | http://www.tvoytrener.com/images/proverca/kniga55.gif<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener4.php> |

**ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЯ САЙТА**

**Если вам понравился план тренировок - поддержите проект.**  
Команда нашего сайта делает всё возможное, чтобы вся информация на нём была абсолютно бесплатной для вас. И я надеюсь, что так будет и дальше. Но денег, что приносит проект, недостаточно для его полноценного развития.

Реквизиты для перевода денег [вы можете посмотреть здесь](http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php): <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php>

*(С уважением, создатель и автор сайта Илья Тимко.)*