**Комплекс для похудения от Александра Бишарова** <http://www.tvoytrener.com/doma/doma_pohydenie2.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1**  | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки Джэкс 20 сек.\15р |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания с колен 20 сек.\10р |   |  |  |  |  |  |  |
| Приседания20 сек.\10р |  |  |  |  |  |  |  |
| «Альпинист»20 сек.\10р |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повторить 2 раза** |
| Приседания + жим гантелей30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания с колен30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады на левую ногу30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады на правую ногу30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей стоя30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повторить 2 раза** |
| Приседания с собст. Весом30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания от скамьи сзади30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга гантелей в наклоне30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады назад (поочерёдно)30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Скручивания на полу30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повторить 2 раза** |
| «Альпинист»30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |
| «Велосипедист»30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |
| «Планка Человек-Паук»30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повторить 2 раза** |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |

**Скачайте бесплатно книгу «10 Секретов Сжигания Жира на Животе» -**

<http://pohudet-doma.ru/wppage/10-sekretov-szhiganiya-zhira-na-zhivote-promostranica/>