**fon_pechat.jpgКомплекс 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания  20 сек.\10р |  |  |  |  |  |  |  |
| «Альпинист»  20 сек.\10р |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повторить 2 раза** | | | | | | | |
| Приседания + жим гантелей  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания с колен  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады на левую ногу  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады на правую ногу  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей стоя  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повторить 2 раза** | | | | | | | |
| Приседания с собст. Весом  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания от скамьи сзади  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга гантелей в наклоне  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады назад (поочерёдно)  30 сек.\15р. |  |  |  |  |  |  |  |
| Скручивания на полу  30 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/>