**fon_pechat.jpgТренировочный план для похудения** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/pohydenie_mygiki2.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 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лежа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php) 10х10 (50% 10пм), 3 x max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей под углом вверх](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) 3 x max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk2.php) 3 x max (100% 15пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга к груди с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) 10x10(50% 10пм), 3 x max(100%) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)  3 х max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга на прямых руках](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka4.php)  3 х max (100%15 пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъемы ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php)  10х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной лавке](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) 10х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъём штанги на грудь  10х10 легкий вес |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) 10х10 (50%10пм), 3 х max (100% пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим ногами](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_nogami.php)  3 х max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибания ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php)  3 х max (100% 15пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php)  3 х max (100% 15пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верх. блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) 10х10(50%10пм), 3 х max(100%) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим со штангой лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja.php) 3 х max (100% 15пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъем на носки стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) 10x10 (50%10пм), 3 x max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъем на носки сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere3.php)  3 х max (100% 15пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) 10х10 лёгкий вес |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php) 10\*10 50%10пм, 3 х max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелей в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  3 х max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелей в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php)  3 x max (100% 15пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Шраги с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_ganteli.php) 10x10 (50%10пм), 3 x max (100% 10пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia_poperemenno.php) 10х10(50%10пм), 3 х max(100%) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia_poperemenno.php) 3 х max (100% 15пм) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания запястий со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php) 10х10(50%10пм), 3 х max(100%) |  |  |  |  |  |  |  |
| Толчок гантели одной рукой  10х10 легкая гантеля |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*