




Комплекс упражнений №3 для Алексея на жиросжигание


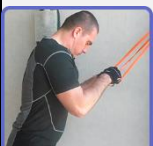



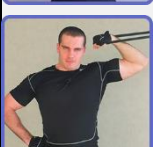
Метод выполнения: суперсеты





Учитываемые заболевания: нет (упор на предплечья)

Инвентарь: резина

ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Тренировка 1: ноги, плечи, пресс	1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ
<u>Разминка</u> 5-10 мин							
 <p><u>Приседания с резиной</u> 3x12-20</p>  <p><u>Жим резины с груди стоя</u> 3x12-20</p>							
 <p><u>Выпады с резиной</u> 3x12-20</p>  <p><u>Протяжка с резиной</u> 3x12-20</p>							
 <p><u>Подъем ног сидя</u> 3x12-20</p>  <p><u>Махи рукой в сторону с резиной</u> 3x12-20</p>							
 <p><u>Становая тяга с резиной</u> 3x12-20</p>  <p><u>Скручивания сидя с резиной</u> 3x12-20</p>							
<u>Заминка</u> 2-5 минут							
Тренировка 2: спина и трицепс							
<u>Разминка</u> 5-10 мин							
 <p><u>Тяга горизонтальная с резиной</u> 3x12-20</p>							

	<p>Отжимания от лавки сзади с резиной 3x12-20</p>						
	<p>Тяга в наклоне с резиной 3x12-20</p>						
	<p>Разгибание рук с резиной сверху 3x12-20</p>						
	<p>Тяга резины снизу в наклоне 3x12-20</p>						
	<p>Французский жим с резиной лёжа 3x12-20</p>						
	<p>Тяга резины сверху на прямых руках 3x12-20</p>						
	<p>Тяга с резиной на заднюю дельту 3x12-20</p>						
<p>Заминка 2-5 минут</p>							
<p>Тренировка 3: грудь, бицепс, пресс</p>							
<p>Разминка 5-10 мин</p>							
	<p>Отжимания от пола широким хватом с резиной 3x12-20</p>						
	<p>Сгибание рук с резиной стоя 3x12-20</p>						
	<p>Жим перед собой с резиной 3x12-20</p>						
	<p>Сгибание руки с резиной сверху 3x12-20</p>						

	<p>Приведение руки с резиной 3x12-20</p>							
	<p>Подъём ног резиной лёжа 3x12-20</p>							
	<p>Сгибание запястий сидя с резиной 3x12-20</p>							
	<p>Скручивания лёжа на полу с резиной 3x12-20</p>							
<p>Заминка 2-5 минут</p>								

ИНСТРУКЦИИ

1. Все упражнения выполняются суперсетами. Суперсет, это когда вы делаете по одному подходу от 2-х соседних упражнений (в одной ячейке) без отдыха. Затем отдыхаете 2-3 минуты и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких подхода в данной паре упражнений. Потом переходите к следующей паре. Отдых между суперсетами и между сдвоенными подходами 2-3 минуты.
2. В качестве кардио лучше использовать дорожку или эллипсоид. Быстро бегать не нужно. Пульс должен быть примерно 120 - 140 ударов.
3. Каждая тренировка рассчитана примерно на 1.30. По мере привыкания увеличивайте количество повторений везде до 20.
4. Какой спортпит я бы вам посоветовал. Принимать его не обязательно, но с ним эффект будет выше. Варианты указаны просто для примера.

Изолят (протеин с минимальным содержанием жира и углеводов)

		<p>Iso Sensation 93 от Ultimate Nutrition</p>			<p>ProStar Whey от Ultimate Nutrition</p>		<p>ISO 100 от Dymatize</p>
--	---	---	---	---	---	---	--

L-карнитин



[L-carnitine 100.000 от BioTech](#)



[L-Carnitine Caps 750 от Maxler](#)



[L-Carnitine от RPS](#)

Протеин нужно принимать 1 – 2 раза в день по 40 – 50 грамм за раз. Утром и/или вечером. Протеин нужно учитывать в общей калорийности диеты. Поэтому им нужно заменять часть пищи. Например – перекусы. Карнитин принимать 2 раза в день по 2000 мг действующего вещества. Тоже утром и вечером. Если будете пить карнитин, то удобнее креатин просто добавлять в протеиновый коктейль.

5. Если будут вопросы – обязательно пишите.

ДИЕТА

Необязательно использовать именно эти блюда. Это просто как один из вариантов. Главное, это общая калорийность и БЖУ.

Общая калорийность этой диеты для вас: 1990 ккал. Из них:

Белков - 127 г

Жиров - 70 г

Углеводов - 213 г

Завтрак



267 грамм

1. Яичница глазунья с творожным сыром и овощами

Аналоги:

Овощное соте под яйцом пашот

Тортилья с рикотой, томатами и зеленью

Яйца отварные с овощами и творогом

Яичница с помидорами и поджаренным луком



131 грамм

2. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной

Аналоги:

Салат из морской капусты с маслом

Салат из квашеной капусты с маслом

Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной

Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом



61 грамм

3. Чай черный с сахарозаменителем

Аналоги:

Хлеб Ржано-пшеничный
Хлеб Пшеничный
Хлеб Овсяный



200 мл

4. Чай или кофе с сахарозаменителем

Аналоги:

Чай зеленый без сахара
Отвар шиповника без сахара
Кофе без сахара
Чай черный без сахара

Всего ккал: 530

Белков 30 г. Жиров 29 г. Углеводов 38 г.

Первый перекус



288 мл

1. Кефир 1% жирности

Аналоги:

Ряженка 1 % жирности
Йогурт 1 % жирности
Биота



214 грамм

2. Яблоки

Аналоги:

Сливы
персики
абрикосы
Груша
Ананас
Крыжовник

Всего ккал: 217

Белков 11 г. Жиров 3 г. Углеводов 37 г.

Обед



410 мл

1. Борщ украинский со сметаной на курином бульоне

Аналоги:

Борщ украинский со сметаной на говяжьем бульоне
Борщ украинский на бульоне индейки со сметаной
Борщ украинский на баранине со сметаной
Рассольник со сметаной



422 грамм

2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

Аналоги:

Нарезка из свежих овощей
Салат из квашеной капусты без масла
Салат из свежей капусты и огурцов
Салат из сладкого перца, лука и зелени



43 грамм

3. Зефир

Аналоги:

Мармелад
Пастила
Рахат-лукум
Домашний зефир
Фруктовое желе



200 мл

4. Чай черный с сахарозаменителем

Аналоги:

Чай зеленый без сахара
Отвар шиповника без сахара
Кофе без сахара
Чай черный без сахара

Всего ккал: 489

Белков 10 г. Жиров 18 г. Углеводов 71 г.

Второй перекус



147 грамм

1. Творог обезжиренный

Аналоги:

Творог 0% мягкий



22 грамм

2. Хлебцы отрубные

Аналоги:

Хлеб Ржано-пшеничный
Хлеб Пшеничный
Хлеб Овсяный



133 грамм

3. Апельсин

Аналоги:

Мандарин
Алыча
Грейпфрут
Ананас
Ягоды

Всего ккал: 258

Белков 30 г. Жиров 2 г. Углеводов 31 г.

Ужин



182 грамм

1. Рыба нежирная на пару со специями в сливочном соусе

Аналоги:

Судак паровой с овощами и сметаной
Минтай отварной с йоргутово-сметанной подливкой
Креветки королевские на пару в сливочном соусе
Хек на пару с травами специями в сливочном соусе



126 грамм

2. Рис варёный бурый без масла (коричневый)

Аналоги:

Рис дикий без масла
Рис мраморный без масла
Рис белый без масла



117 грамм

3. Греческий салат с фетой, лимонным соком без масла

Аналоги:

Салат «Капрезе» с моцареллой
Салат с адыгейским сыром

Всего ккал: 491

Белков 46 г. Жиров 18 г. Углеводов 36 г.