



Комплекс упражнений для Светланы на похудение

Метод выполнения: суперсеты

Учитываемые заболевания: спина

Инвентарь: без ограничений

Доп. опции: 2-х недельный план

Первая неделя

ТРЕНИРОВКА 1 (грудь и спина)	1 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ	9 НЕДЕЛЯ	11 НЕДЕЛЯ	13 НЕДЕЛЯ
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Подъём ног сидя (3x15-20)							
Гиперэкстензия (3x15-20)							
Жим гантелями лёжа под углом вверх (3x15-20) Тяга гантелей в наклоне (3x15-20)							
Тяга к груди с верхнего блока широким хватом (3x15-20) Разводы с гантелями лёжа под углом вверх (3x15-20)							
Тяга горизонтального блока (3x15-20) Пуловер лёжа с гантелей (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 2 (ноги ягодицы)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Приседания со штангой (3x15-20) Скручивания лёжа на полу (3x15-20)							
Разгибание ног в тренажёре (3x15-20) Разгибание бедра в кроссовере (3x15-20)							
Жим ногами в тренажёре							

(3x15-20) Подъём таза лёжа (3x15-20)							
Отведение ноги в кроссовере (3x15-20) Сгибание ног в тренажёре (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 3 (плечи и руки)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Жим гантелей сидя (3x15-20) Французский жим с гантелей стоя (3x15-20)							
Отжимания от лавки сзади (3x15-20) Тяга с верхнего блока обратным хватом (3x15-20)							
Сгибание рук с гантелями молот (3x15-20) Махи гантелями в стороны (3x15-20)							
Подъём ног в упоре (3x15-20) Гиперэкстензия (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 4 (ноги ягодицы)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Скручивания в тренажёре (3x15-20) Приседания с гантелей между ног (3x15-20)							
Тяга становая с гантелями (3x15-20) Подъём ног в упоре (3x15-20)							
Сведение ног в тренажёре (3x15-20) Разведение ног в тренажёре (3x15-20)							

Выпады с ходьбой (3x15-20) на каждую ногу							
Разгибание бедра в кроссовере (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							

Вторая неделя:

ТРЕНИРОВКА 1 (плечи и пресс)	2 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	8 НЕДЕЛЯ	10 НЕДЕЛЯ	12 НЕДЕЛЯ	14 НЕДЕЛЯ
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Жим в тренажёре сидя (3x15-20)							
Махи гантелями в стороны (3x15-20)							
Жим Арнольда (3x15-20)							
Махи штангой перед собой (3x15-20)							
Протяжка со штангой (3x15-20)							
Подъём ног в упоре (3x15-20)							
Тяга с верхнего блока на заднюю дельту (3x15-20)							
Скручивания лёжа на полу (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 2 (ноги ягодицы, бицепс)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Приседания со штангой (3x15-20)							
Сведение ног в тренажёре (3x15-20)							
Приседания с гантелей между ног (3x15-20)							
Разведение ног в тренажёре (3x15-20)							

Сгибание рук со штангой стоя (3x15-20)							
Подъём таза лёжа (3x15-20)							
Тяга с верхнего блока обратным хватом (3x15-20) Гиперэкстензия (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 3 (грудь, спина, пресс)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Подтягивания в гравитроне широким хватом (3x15-20) Жим штанги лёжа (3x15-20)							
Тяга одной гантели в наклоне (3x15-20) Сведение рук в тренажёре (3x15-20)							
Тяга с верхнего блока на прямых руках (3x15-20) Скручивания в тренажёре (3x15-20)							
Тяга с верхнего блока на заднюю дельту (3x15-20) Подъём ног в упоре (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 4 (ноги ягодицы, трицепс)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Выпады с гантелями (3x15-20) Разгибание рук с верхнего блока (3x15-20)							
Приседания в смите с ногами впереди (3x15-20) Французский жим с гантелями лёжа (3x15-20)							
Тяга становая на прямых ногах (3x15-20)							

Разгибание бедра в кроссовере (3x15-20)							
Гиперэкстензия (3x15-20) Подъём на носки в тренажёре (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							

ИНСТРУКЦИИ

1. Все силовые упражнения делаются суперсетами. Суперсет, это когда вы делаете по одному подходу от 2-х соседних упражнений (в одной ячейке) без отдыха. Затем отдыхаете и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких подхода в данной паре упражнений. Потом переходите к следующей паре. На каждой тренировке вы будете тренировать по 2-3 группы мышц.

2. Всего же каждая тренировка должна занимать примерно 1.10 - 1.30. Отдых между суперсетами примерно 2-3 минуты.

3. В начале и в конце каждой тренировки **обязательно** висите на перекладине 10-20 секунд, полностью расслабив спину. Это нужно чтобы растянуть позвонки. Если какие-то упражнения будут вызывать боль в спине, то скажите, и я их заменю.

4. Из спортивного питания я бы посоветовал вам взять протеин с минимальным содержанием жира и углеводов. Например, что-нибудь из этого:

https://tvoytrener.com/pitanie/iso_sensation.php

<https://tvoytrener.com/pitanie/prostarwhey.php>

И Л-карнитин, что-нибудь из этого:

https://tvoytrener.com/pitanie/carnitine_biotech.php

https://tvoytrener.com/pitanie/carnitine_maxler_caps.php

Протеин желателно использовать в качестве перекусов и после тренировки. В принципе, этого хватит. И протеин и карнитин пейте - 2 раза в день каждый день. Утром и после тренировки. Если тренировки нет, то утром и во второй половине дня. Протеин по 30 грамм за раз. Карнитин по 2000 мг действующего вещества за раз. Протеин нужно учитывать в общей калорийности.

5. Через пару месяцев отпишитесь о результатах. Можно ещё будет здесь отзыв оставить:

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

6. Если будут вопросы – обязательно пишите.

Диета для Светланы на похудение

Необязательно использовать именно эти блюда. Это просто как один из вариантов. Ваша диета – тоже нормальная. Главное, это общая калорийность и БЖУ. Если интересно, то вот

источник: http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_pohudenia2.php

Общая калорийность этой диеты для вас: 1481 ккал. Из них:

Белков - 102 г

Жиров - 40 г

Углеводов - 191 г

Завтрак

1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом **190 гр**

Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара

Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара

Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»

Каша пшенная с маслом

Каша пшеничная с маслом

Каша перловая с маслом

Каша ячневая с маслом

2. Чай черный без сахара **200 мл**

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

3. Фрукты **150 - 200 гр**

Всего ккал: 386

Первый перекус

1. Кефир 1% жирности **206 мл**

Ряженка 1 % жирности
Йогурт 1 % жирности
Биота

2. Яблоки **158 гр**

Сливы
персики
абрикосы
Груша
Ананас
Крыжовник

Всего ккал: 157

Обед

1. Рыба жирная в соевом с. припущенная без масла **159 гр**

Семга на пару с соевым соусом и специями
Форель на пару с травами и имбирем

2. Рис бурый без масла (коричневый) **106 гр**

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

3. Чай зеленый без сахара

Чай черный без сахара
Отвар шиповника без сахара
Кофе без сахара
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Всего ккал: 433

Второй перекус

1. Творог обезжиренный **164 гр**

Творог 0% мягкий

2. Хлебцы отрубные **32 гр**

Хлебцы цельнозерновые
Хлебцы рисовые
Хлебцы гречневые
Хлебцы воздушные

3. Апельсин **161 гр**

Мандарин
Алыча
Грейпфрут
Ананас
Ягоды

Всего ккал: 315

Ужин

1. Куриная грудка, запеченная с овощами **126 гр**

Куриная запеканка с брокколи
Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой
Индейка тушеная с овощами

2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона **318 гр**

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

3. Чай зеленый с молоком без сахара **211 мл**

Чай черный с молоком без сахара
Кофе с молоком без сахара
Цикорий с молоком без сахара
Чай фруктовый с молоком без сахара
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Всего ккал: 194

