



Комплекс упражнений для Виктории на рельеф

Метод выполнения: суперсеты (однонаправленные)

Учитываемые заболевания: спина, колено

Инвентарь: лавка, гантели, штанга, утяжелители, верхний и нижний блок

Доп. опции: повторения

ТРЕНИРОВКА 1 (ноги ягодицы и плечи)	1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Приседания с гантелями	3x12	3x13	3x14	3x15	3x16	3x17	3x18
Разгибание бедра лёжа	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Становая тяга с гантелями	3x12	3x13	3x14	3x15	3x16	3x17	3x18
Мостик лёжа на полу	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Отведение ноги с нижнего блока	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Приведение ноги с нижнего блока	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Жим гантелей стоя	3x12	3x13	3x14	3x15	3x16	3x17	3x18
Махи гантелями в стороны	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 2 (грудь, спина, пресс)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Тяга за голову с верхнего блока	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Тяга гантелей в наклоне	3x12	3x13	3x14	3x15	3x15	3x15	3x15
Отжимания от пола можно с колен	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс
Разводы с гантелями лёжа	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Тяга горизонтального блока	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Пуловер с гантелей	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20

Подъём ног сидя	3x18	3x18	3x19	3x19	3x20	3x20	3x20
Скручивания лёжа на полу	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 3 (ноги, ягодицы, руки, пресс)							
Растяжка и разминка 5-10 мин							
Приседания с гантелями между ног	3x12	3x13	3x14	3x15	3x16	3x17	3x18
Мостик лёжа на полу	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Становая тяга на прямых ногах	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Махи ногой лёжа на боку	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Отжимания от лавки сзади	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс	3 х макс
Французский жим с гантелей	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Упражнение «велосипед»	3x18	3x18	3x19	3x19	3x20	3x20	3x20
Скручивания с верхнего блока	3x15	3x16	3x17	3x18	3x19	3x20	3x20
Заминка 2-5 минут							

ИНСТРУКЦИИ

1. Все упражнения нужно выполнять 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 сдвоенных подхода в данной паре упражнений. Потом переходите к следующему паре. Отдых между суперсетами – примерно 2 минуты. Но начать можно с 3-х минут.
2. Если какие-то упражнения будут вызывать боль в спине или коленях то я их заменю.
3. 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 L-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 30-40 грамм за раз. Карнитин по 2000 мг действующего вещества за раз. Протеин нужно учитывать в общей калорийности.

4. Если будут вопросы – обязательно пишите.

Диета для Виктории на рельеф

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

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

Общая калорийность этой диеты для вас: 1368 ккал. Из них:

Белков - 94 г

Жиров - 37 г

Углеводов - 177 г

Завтрак

1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом **176 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. Зефир **40 гр**

Мармелад
Пастила
Рахат-лукум
Домашний зефир
Фруктовое желе

Всего ккал: 356

Первый перекус

1. Кефир 1% жирности **191 мл**

Ряженка 1 % жирности
Йогурт 1 % жирности
Биота

2. Яблоки **146 гр**

Сливы
персики
абрикосы
Груша
Ананас
Крыжовник

Всего ккал: 146

Обед

1. Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла **147 гр**

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

2. Рис бурый без масла (коричневый) **98 гр**

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

3. Чай зеленый без сахара **200 мл**

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

Всего ккал: 400

Второй перекус

1. Творог обезжиренный **152 гр**

Творог 0% мягкий

2. Хлебцы отрубные **30 гр**

Хлебцы цельнозерновые
Хлебцы рисовые
Хлебцы гречневые
Хлебцы воздушные

3. Апельсин **148 гр**

Мандарин
Алыча
Грейпфрут
Ананас
Ягоды

Всего ккал: 291

Ужин

1. Куриная грудка, запеченная с овощами **116 гр**

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

2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона **294 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 **195 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: 179