**fon_pechat.jpg** **План тренировок для девушек на похудение** <http://www.tvoytrener.com/doma/trenirovki_devushki_pohudenie.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 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 1 - Эллиптический тренажер** 5 минут бег не держась за поручни. Для разминки (нагрузка чуть выше минимальной). 5 минут бег держась за поручни - нагрузка средняя. 5 минут бег - крутим педали назад, руки свободны, ноги расставлены в стороны, ступни в разные стороны по диагонали педалей - нагрузка выше средней |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 2 - силовые (суперсет)** [скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) (ноги наверху) – 3х25 [отжимания от пола широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) – 3х20 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 3 - Эллиптический тренажер** 5 минут бег - крутим педали назад, руки свободны, ноги расставлены в стороны, ступни в разные стороны по диагонали педалей - нагрузка высокая. 5 минут бег, держась за поручни - нагрузка средняя. 5 минут бег, не держась за поручни, для заминки (нагрузка чуть выше минимальной). |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 4 – силовые**  1) махи ногами по 40 махов на каждую сторону в любом порядке (я бью боксерский мешок) 2) [приседания с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_ganteli.php) 2х20 3) [махи ногами назад и положения на четвереньках](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_bedra.php) (20 средней амплитуды, 20 низкой, 20 сек задержка в воздухе, без перерыва)на каждую ногу/2 подхода |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая растяжка** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 1 - Эллиптический тренажер** 5 минут бег, не держась за поручни, для разминки (нагрузка чуть выше минимальной). 5 минут бег, держась за поручни - нагрузка средняя. 5 минут бег - крутим педали назад, руки свободны, ноги расставлены в стороны, ступни в разные стороны по диагонали педалей - нагрузка выше средней. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 2 - силовые (суперсет)** [становая тяга с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga2.php) – 3х20 [жим гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php) – 3х20 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 3 - Эллиптический тренажер** 5 минут бег - крутим педали назад, руки свободны, ноги расставлены в стороны, ступни в разные стороны по диагонали педалей - нагрузка высокая. 5 минут бег, держась за поручни - нагрузка средняя. 5 минут бег, не держась за поручни, для заминки (нагрузка чуть выше минимальной). |  |  |  |  |  |  |  |
| **Часть 4 – силовые**  1) [приседания с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_ganteli.php) 2х20 2) махи ногами  в стороны из положения на четвереньках (20 средней амплитуды, 20 низкой, 20 сек задержка в воздухе, без перерыва) по 2 подхода  3) отжимания от пола широким хватом 20 раз/3 подхода |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая растяжка** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 минут - бег на эллипсе для разминки |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 минут растяжки - растягиваются все мышцы ног, желательно не методом расслабления, а напрягая мышцы антагонисты. |  |  |  |  |  |  |  |

**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.)*