**fon_pechat.jpgДомашний комплекс для мужчин на жиросжигание** <http://www.tvoytrener.com/doma/trenirovki_pohydenie_3.php>

# Первая неделя (суперсеты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги и плечи)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **13 НЕДЕЛЯ** | **16 НЕДЕЛЯ** | **19 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/press_rolik.php)  (3х12-15)  [Подъём ног лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_leja.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php)  (4х12-15)  [Выпады с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php)  (4х12-15)  [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  (4х12-15)  [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (грудь и спина)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/press_rolik.php)  (3х12-15)  [Подъём ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) (4х макс)  [Тяга штанги в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания широким хватом от пола](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php)  (4х12-15)  [Разводы с гантелями под углом 20 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php)  (4х12-15)  [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (бицепс триц.)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/press_rolik.php)  (3х12-15)  [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php)  (4х макс)  [Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от лавки сзади](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php)  (4х12-15)  [Французский жим с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php)  (4х12-15)  [Французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php)  (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

# Вторая неделя (комбинированно)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги и плечи)** | **2 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** | **14 НЕДЕЛЯ** | **17 НЕДЕЛЯ** | **20 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на боку](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bokovie_skruchivania.php)  (3х12-15)  [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php)  (3х12-15)  [Выпады со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (3х12-15)  [Махи гантелей в стороны в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  (3х12-15)  [Протяжка со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (грудь и спина)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Наклоны со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php)  (3х12-15)  [Подъём ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php)  (3х макс)  [Тяга гантелей в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli2.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания широким хватом от пола](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) (3х12-15)  [Жим гантелями под углом 30 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php)  (3х12-15)  [Пуловер лёжа со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_so_shtangoi.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (бицепс триц.)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_leja.php)  (3х12-15)  [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания к груди обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php)  (3х макс)  [Сгибание рук с гантелями попеременно](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia_poperemenno.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания узким хватом от пола](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola2.php)  (3х12-15)  [Французский жим со штангой лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой хватом сверху](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi2.php)  (3х12-15)  [Разгибание рук с гантелями в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/triceps_v_naklone.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Скакалка / кардиотрен. 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

# Третья неделя (по кругу)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги и плечи)** | **3 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **12 НЕДЕЛЯ** | **15 НЕДЕЛЯ** | **18 НЕДЕЛЯ** | **21 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/press_rolik.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Зашагивания на лавку с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/zashagivania.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя из-за головы](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады в бок](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_v_bok.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями вперед попеременно](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_vpered.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнения «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  (30 сек) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (грудь и спина)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/press_rolik.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания узким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_yzko.php) (макс) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от пола широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями горизонтально](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнения «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  (30 сек) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (бицепс триц.)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/press_rolik.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания обратным хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php) (макс) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от лавки сзади](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php)  (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями сидя 60 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим со штангой лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелей через колено](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cherez_koleno.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелей одной рукой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia.php) (12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнения «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  (30 сек) |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*