

**СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЛЕТНИЙ
ИНТЕНСИВ
ОТ #РЕЖИМТЕАМ**



ПЛЯЖНОЕ ТЕЛО

ЗА 90 ДНЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ



Похудение за счет жира:

- Утром натощак выпивать стакан теплой воды
- Прием пищи за 1-1,5 ч до тренировки углеводы, желательно сложные (с низким гликемическим индексом)
- После тренировки прием пищи через 1-1,5ч
- 2-2,5 литра воды (особенно в жаркий летний период)
- Исключить продукты: белая мука / сахар / крахмал / лактоза
- Дефицит ккал: 15-20% от суточной нормы потребления за счет тренировки.
- Суточная норма потребления ккал = уровень базального метаболизма по InBody
- Для расчета дневного потребления ккал рекомендуем использовать приложение YAZIO доступно на IOS и ANDROID.
- Сбалансированный рацион питания: жиры / белки / углеводы
Углеводы 50% («сложные» с низким гликемическим индексом)
Белки 25-30% (1-1,2г для женщин/1,2-1,5г для мужчин на кг/веса)
Жиры 25-30% (1 г на кг/веса)
- Сложные углеводы:
гречка / дикий рис / пшеница / перловка / полба / киноа / камут / ячмень /
цельнозерновой хлеб (из цельно зерновой муки) / макароны из темных сортов пшеницы (Integrale)
- Белки:
мясные продукты (индейка / говядина / курица) / рыба / яйца / творог / бобовые
- Перекус: 1 фрукт (банан / яблоко / апельсин / ягоды / кусок цельнозернового хлеба / овощи / греческий йогурт (не более 3.2% жирности) / овощи / 6-8 орехов / кофе с молоком
- Продукты, которые можно есть без ограничений: огурцы, сельдерей, морковь, листья салата, до 17.00 отварная гречка без масла, соли.
- Готовые продукты с минимальным кол-вом соли и специй.
- Заправка салатов: только оливковое масло, соусы на основе масла, не более 1 ч ложки на порцию.
- Фрукты, ягоды только в качестве перекуса – отдельный прием пищи, до 17.00.
- 1 раз в неделю до 15.00 в определенный день можно съесть все, что хочется.
- Любое отклонение от плана питания + Кардио 45 мин. на следующий день (аэробная нагрузка):
 - употребление запрещенных продуктов
 - превышение дневной нормы потребления ккал на 300 ккал или «неправильный» ужин.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ



Похудение за счет жира + набор мышечной массы:

- Утром натощак выпивать стакан теплой воды
- Прием пищи за 1-1,5 ч до тренировки углеводы, желательно сложные (с низким гликемическим индексом)
- После тренировки прием пищи через 1-1,5ч (только белок)
- 2-2,5 литра воды (особенно в жаркий летний период)
- Суточная норма потребления ккал = уровень базального метаболизма по InBody
- Для расчета дневного потребления ккал рекомендуем использовать приложение YAZIO доступно на IOS и ANDROID.
- Сбалансированный рацион питания: жиры / белки / углеводы
- Углеводы 30-40% («сложные» с низким гликемическим индексом)
- Белки 30-40% (2-2,5г на кг/веса)
- Жиры 25-30% (1-1,5г на кг/веса)
- Сложные углеводы:
гречка / дикий рис / пшеница / перловка / полба / киноа / камут / ячмень /
цельнозерновой хлеб (из цельно зерновой муки) / макароны из темных сортов
пшеницы (Integrale)
- Белки:
мясные продукты (индейка / говядина / курица) / рыба / яйца / творог / бобовые
- Желательно употребление белка 5-6 раз в день, маленькими порциями 15-30 г
- Желательно употребление казеинового протеина на ночь.
- Перекус преимущественно белковый (творог / греческий йогурт / орехи / сыр (тофу, моцарелла) / яйца / протеиновый батончик или коктейль.

ПЛАН ПО ПИТАНИЮ

1,2-я недели женщины



| День | Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
|------|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|--|
| 1 | без изменений | | без изменений | | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 2 | без изменений | | без изменений | | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 3 | без изменений | | без изменений | | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 4 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 5 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 6 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 7 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 8 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | без изменений | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 9 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | без изменений | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 10 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | без изменений | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 11 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | без изменений | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 12 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 13 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 14 | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи (желательно отварные) |

ПЛАН ПО ПИТАНИЮ

3-я неделя и далее женщины



Похудение за счет жира

| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
|---------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 100-150 ккал | 350-400 ккал белок+овощи |

Похудение за счет жира + набор мышечной массы

| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 500-650 ккал белок+сложный угл. | 200-300 ккал белок | 400-450 ккал белок+сложный угл. | 200-300 ккал белок | 450-600 ккал белок+овощи |



ПЛАН ПО ПИТАНИЮ

1,2-я недели мужчины



| День | Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
|------|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|--|
| 1 | без изменений | | без изменений | | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 2 | без изменений | | без изменений | | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 3 | без изменений | | без изменений | | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 4 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 5 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 6 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 7 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | | без изменений | | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 8 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | без изменений | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 9 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | без изменений | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 10 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | без изменений | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 11 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | без изменений | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 12 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 500-550 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 13 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 500-550 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |
| 14 | 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 500-550 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи (желательно отварные) |

ПЛАН ПО ПИТАНИЮ



3-я неделя и далее мужчины

Похудение за счет жира

| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
|---------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| 550-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 500-600 ккал белок+сложный угл. | 150-200 ккал | 450-500 ккал белок+овощи |

Похудение за счет жира + набор мышечной массы

| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 700-800 ккал белок+сложный угл. | 200-300 ккал белок | 700-800 ккал белок+сложный угл. | 200-300 ккал белок | 600-700 ккал белок+овощи |

План тренировок 1,2-я недели

Уровень подготовки - продвинутый



| № | Тренировка |
|---|---|
| 1 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (10/5мин) |
| 2 | Кардио : 45 мин. Угол 1 / 8 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер |
| 3 | Отдых |
| 4 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (10/5мин) |
| 5 | Кардио: 45 мин. Угол 1 / 8 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер |
| 6 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 7 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 90 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |
| № | Тренировка |
| 8 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (10/5мин) |
| 9 | Кардио : 45 мин. Угол 1 / 8 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер |
| 10 | Отдых |
| 11 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (10/5мин) |
| 12 | Кардио комплексное: низкая интенсивность (90 мин.) Дорожка + эллипт. тренажер + велотренажер |
| 13 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 14 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 135 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |

План тренировок 3,4-я недели

Уровень подготовки - продвинутый



| № | Тренировка |
|--|---|
| 15 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (15/15мин) |
| 16 | Кардио : 60 мин. Угол 2 / 8 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat ShBam + Кардио 30 мин. |
| 17 | Отдых |
| 18 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (15/15мин) |
| 19 | Кардио комплексное: низкая интенсивность (90 мин.) Дорожка + эллипт. тренажер + велотренажер |
| 20 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 21 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 210 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |
| № | Тренировка |
| 22 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (15/15мин) |
| 23 | Кардио : 60 мин. Угол 2 / 8 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat , ShBam + Кардио 30 мин. |
| 24 | Отдых |
| 25 | Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (10/5мин) |
| 26 | Кардио комплексное: низкая интенсивность (90 мин.) Дорожка + эллипт. тренажер + велотренажер |
| 27 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 28 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 210 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |

План тренировок 5,6-я недели

Уровень подготовки - продвинутый



| № | Тренировка |
|--|---|
| 1 | Функциональный тренинг: видео + Дж. Джек по 30 повторений перед каждым упражнением |
| 2 | Кардио : 60 мин. Угол 2 / скорость 9 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam, + Кардио 30 мин. |
| 3 | Отдых |
| 4 | Функциональный тренинг: видео + Дж. Джек по 30 повторений перед каждым упражнением |
| 5 | Кардио комплексное: низкая интенсивность (90 м.) Дорожка + эллипт. тренажер + гребной тренажер |
| 6 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 7 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 150 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |
| № | Тренировка |
| 8 | Функциональный тренинг: видео + Дж. Джек по 30 повторений перед каждым упражнением |
| 9 | Кардио : 60 мин. Угол 2 / скорость 9 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat ShBam + Кардио 30 мин. |
| 10 | Отдых |
| 11 | Функциональный тренинг: видео + Дж. Джек по 30 повторений перед каждым упражнением |
| 12 | Кардио комплексное: низкая интенсивность (90 м.) Дорожка + эллипт. тренажер + гребной тренажер |
| 13 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 14 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 150 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |

План тренировок 7,8-я недели

Уровень подготовки - продвинутый

Функциональный тренинг



| № | Тренировка |
|--|---|
| 1 | Кардио : разминка 10 мин, заминка 10 мин. Функциональный тренинг |
| 2 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение / между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 3 | Отдых |
| 4 | Кардио : разминка 10 мин, заминка 10 мин. Функциональный тренинг |
| 5 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение / между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 6 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 7 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 130 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |
| № | Тренировка |
| 8 | Кардио : разминка 10 мин, заминка 10 мин. Функциональный тренинг |
| 9 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение / между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 10 | Отдых |
| 11 | Кардио: разминка 10 мин., заминка 10 мин. Функциональный тренинг |
| 12 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение / между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 13 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 14 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 130 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |

План тренировок 7,8-я недели

Уровень подготовки – продвинутый

Силовой тренинг

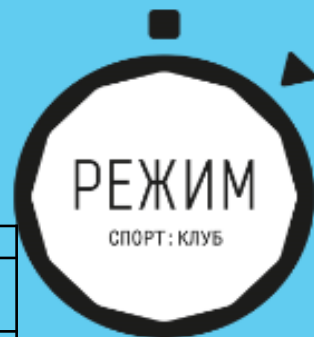


| № | Тренировка |
|---|---|
| 1 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 2 | Отдых |
| 3 | Разминка кардио 5 мин. Функциональный тренинг |
| 4 | Отдых |
| 5 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 6 | Кардио: 60 мин. Угол 2 / скорость 6,5 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam, + Кардио 30 мин. |
| 7 | Отдых |
| | Итоги недели: Кардио (выносливость) - 85 мин. Функциональная (выносливость) - 40 мин. Круговая (сила) - 120 мин |
| № | Тренировка |
| 1 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 2 | Отдых |
| 3 | Разминка кардио 5 мин. Функциональный тренинг |
| 4 | Отдых |
| 5 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 6 | Кардио: 60 мин. Угол 2 / скорость 6,5 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam, + Кардио 30 мин. |
| 7 | Отдых |
| | Итоги недели: Кардио (выносливость) - 85 мин. Функциональная (выносливость) - 40 мин. Круговая (сила) - 120 мин |

План тренировок 9,10-я недели

Уровень подготовки - продвинутый

Функциональный тренинг



| № | Тренировка |
|--|--|
| 1 | Функциональный тренинг +кардио (гребля перед каждым упражнением по 3 мин.) |
| 2 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение /между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 3 | Отдых |
| 4 | Функциональный тренинг +кардио (гребля перед каждым упражнением по 3 мин.) |
| 5 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение /между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 6 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 7 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 130 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |
| № | Тренировка |
| 8 | Функциональный тренинг +кардио (гребля перед каждым упражнением по 3 мин.) |
| 9 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение /между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 10 | Отдых |
| 11 | Функциональный тренинг +кардио (гребля перед каждым упражнением по 3 мин.) |
| 12 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение /между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 15 мин. |
| 13 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 14 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 130 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |

План тренировок 9,10-я недели

Уровень подготовки – продвинутый

Силовой тренинг



| № | Тренировка |
|---|---|
| 1 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 2 | Отдых |
| 3 | Разминка кардио 5 мин. Функциональный тренинг |
| 4 | Отдых |
| 5 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 6 | Кардио: 60 мин. Угол 2 / скорость 6,5 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam, + Кардио 30 мин. |
| 7 | Отдых |
| | Итоги недели: Кардио (выносливость) - 85 мин. Функциональная (выносливость) - 40 мин. Круговая (сила) - 120 мин |
| № | Тренировка |
| 1 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 2 | Отдых |
| 3 | Разминка кардио 5 мин. Функциональный тренинг |
| 4 | Отдых |
| 5 | Силовой тренинг + 10 мин. кардио разминка |
| 6 | Кардио: 60 мин. Угол 2 / скорость 6,5 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam, + Кардио 30 мин. |
| 7 | Отдых |
| | Итоги недели: Кардио (выносливость) - 85 мин. Функциональная (выносливость) - 40 мин. Круговая (сила) - 120 мин |

План тренировок 11,12-я недели

Уровень подготовки - продвинутый

Функциональный тренинг

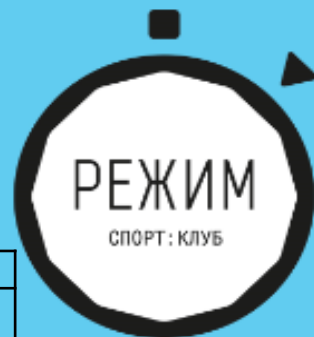


| № | Тренировка |
|--|---|
| 1 | Разминка кардио 5мин Функциональный тренинг Заминка кардио 30мин |
| 2 | Кардио 45 мин : угол наклона 3, скорость 8,5 км/ч дорожка \ эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 30 мин |
| 3 | Отдых |
| 4 | Разминка кардио 5мин Функциональный тренинг Заминка кардио 30мин |
| 5 | Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение / между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 30 мин. |
| 6 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 7 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 150 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |
| № | Тренировка |
| 8 | Разминка кардио 5мин Функциональный тренинг Заминка кардио 30мин |
| 9 | Кардио 45 мин : угол наклона 3, скорость 8,5 км/ч дорожка \ эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 30 мин. |
| 10 | Отдых |
| 11 | Разминка кардио 5мин Функциональный тренинг Заминка кардио 30мин |
| 12 | Кардио : гребной тренажер 5 мин. разминка, 5 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов 2 минуты активная работа (мощность 200 - 250 ватт), 1 минута отдых медленный темп (мощность 100 ватт) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 30 мин.. |
| 13 | Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance |
| 14 | Отдых |
| Итоги недели: Кардио (выносливость) - 150 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 60-90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин. | |

План тренировок 11,12-я недели

Уровень подготовки – продвинутый

Силовой тренинг



| № | Тренировка |
|---|--|
| 1 | 10 минут кардио разминка Силовой тренинг 10 мин. кардио заминка |
| 2 | Отдых |
| 3 | 5 минут кардио разминка Функциональный тренинг |
| 4 | Отдых |
| 5 | 10 минут кардио разминка Силовой тренинг 10 мин. кардио заминка |
| 6 | Кардио : гребной тренажер 5 мин. разминка, 5 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов 2 минуты активная работа (мощность 200 - 250 ватт), 1 минута отдых медленный - темп (мощность 100 ватт) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 30 мин.. |
| 7 | Отдых |
| | Итоги недели: Кардио (выносливость) - 120 мин. Функциональная (выносливость) - 40 мин. Круговая (сила) - 120 мин |
| № | Тренировка |
| 1 | 10 минут кардио разминка Силовой тренинг 10 мин. кардио заминка |
| 2 | Отдых |
| 3 | 5 минут кардио разминка Функциональный тренинг |
| 4 | Отдых |
| 5 | 10 минут кардио разминка Силовой тренинг 10 мин. кардио заминка |
| 6 | Кардио : гребной тренажер 5 мин. разминка, 5 мин. заминка Интервалы: 10 интервалов 2 минуты активная работа (мощность 200 - 250 ватт), 1 минута отдых - медленный темп (мощность 100 ватт) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 30 мин.. |
| 7 | Отдых |
| | Итоги недели: Кардио (выносливость) - 120 мин. Функциональная (выносливость) - 40 мин. Круговая (сила) - 120 мин |