

**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 - средний



№	Тренировка
1	Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (10/5мин)
2	Кардио : 45 мин. Угол 1 / 6,3 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер
3	Отдых
4	Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (10/5мин)
5	Кардио: 45 мин. Угол 1 / 6,3 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 / 6,3 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 - средний



№	Тренировка
1	Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (15/15мин)
2	Кардио : 60 мин. Угол 2 / 6,8 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat ShBam + Кардио 30 мин.
3	Отдых
4	Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (15/15мин)
5	Кардио комплексное: низкая интенсивность (90 мин.) Дорожка + эллипт. тренажер + велотренажер
6	Стретчинг: свободная тренировка/BodyBalance
7	Отдых
Итоги недели: Кардио (выносливость) - 210 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин.	
№	Тренировка
8	Функциональный тренинг: видео Кардио: разминка / заминка (15/15мин)
9	Кардио : 60 мин. Угол 2 / 6,8 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat , ShBam + Кардио 30 мин.
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) - 210 мин. Функциональный тренинг (сила-выносливость) - 90 мин. Стретчинг (гибкость) - 45-60 мин.	

План тренировок 5,6-я недели

Уровень подготовки - средний



№	Тренировка
1	Функциональный тренинг: видео + Дж. Джек по 20 повторений перед каждым упражнением
2	Кардио : 60 мин. Угол 3 / скорость 6,7 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 30 мин.
3	Отдых
4	Функциональный тренинг: видео + Дж. Джек по 20 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 20 повторений перед каждым упражнением
9	Кардио : 60 мин. Угол 3 / скорость 6,7 км/ч Дорожка / эллипт. тренажер или BodyPump, BodyStep, BodyCombat ShBam + Кардио 30 мин.
10	Отдых
11	Функциональный тренинг: видео + Дж. Джек по 20 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 - средний

Функциональный тренинг

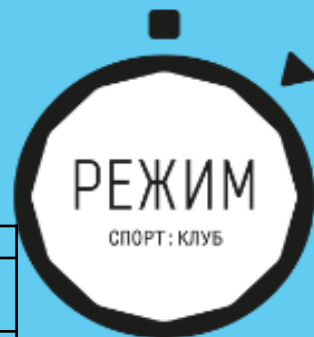


№	Тренировка
1	Кардио : разминка 10 мин, заминка 10 мин. Функциональный тренинг
2	Кардио : дорожка \ эллипт. тренажер 15 мин. разминка, 15 мин. заминка Интервалы: 8-10 интервалов по 30 сек. (макс. ускорение / между ускорениями 2 мин. в медленном темпе) или BodyPump, BodyStep, BodyCombat, ShBam + Кардио 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: 8-10 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: 8-10 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: 8-10 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 - средний

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: 8-10 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: 8-10 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: 8-10 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: 8-10 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 – средний

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 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 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 7,8-я недели

Уровень подготовки – средний

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 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 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