

2-РИ МЕЗОЦИКЪЛ

16 ТРЕНИРОВКИ
(4 X 4)



1-ВИ ДЕН

Подготвителна част:

1. 15 минути бързо ходене
2. Динамичен стречинг

Основна част:

- По 3 серии:
1. Катерач – 20 бр. на крак
 2. Лицеви опори на колене – 15 бр.
 3. Крънчове – 20 бр.
 4. Лицев планк – 30 секунди
- По 3 серии:
1. Бърпита без лицева опора – 10 бр.
 2. Придърпване на вертикален скрипец – 20 бр.
 3. Ножици – 15 бр. на крак
 4. Страничен планк – по 20 секунди на страна
- По 3 серии:
1. Подскоци (jumping Jacks) – 40 бр.
 2. Тилни опори – 15 бр.
 3. Колело – 20 бр. на крак
 4. V-седеж – 30 секунди

Заклучителна част:

- 10 минути ходене
- Статичен, пасивен стречинг

2-РИ ДЕН:

Подготвителна част:

1. Динамичен стречинг
2. Планк:
 - Лицев – 60 секунди
 - Страничен – 40 секунди
 - V-седеж – 60 секунди

Основна част:

40 минути кардио с променливо темпо:

8 пъти (4 минути (7,4км/ч) + 1минута (5,6км/ч)) – наклон – 2%

(8 пъти се редува 4 минути със скорост 7,4 км/ч с 1минута със скорост 5,6 км/ч, при наклон от 2%)

Заклучителна част:

- Статичен, пасивен стречинг



3-ТИ ДЕН:

Подготвителна част:

1. 15 мин бързо ходене
2. Динамичен стречинг

Основна част:

- По 3 серии:
1. Качване на трупче с високо коляно - 20 бр.
 2. Флайс – 20 бр.
 3. Кръстосани крънчове – 20 бр.
 4. Лицев планк – 30 сек.
- По 3 серии:
1. Напади - 20 бр.
 2. Придърпване на хоризонтален скрипец - 20 бр.
 3. Повдигане на крака от лег - 15 бр.
 4. Страничен планк – по 20 секунди на страна
- По 3 серии:
1. Клекове - 20 бр.
 2. Разтваряне на ръце встрани - 20 бр.
 3. Странични -15 бр. на страна
 4. V-седеж – 30 секунди

Заклучителна част:

- 10 минути ходене
- Статичен, пасивен стречинг

4-ТИ ДЕН:

Подготвителна част:

1. Динамичен стречинг
2. Планк:
 - Лицев – 60 секунди
 - Страничен - 40 секунди
 - V-седеж – 60 секунди

Основна част:

40 минути кардио с променливо темпо:
5 пъти (6 минути (7,2 км/ч) + 2 минути (6,0 км/ч)), наклон – 1,5%
(5 пъти се редува 6 минути със скорост 7,2 км/ч с 2 минути със скорост 6 км/ч при наклон от 1,5%)

Заклучителна част:

- Статичен, пасивен стречинг



Нашата добровълка Милица, започна специални процедури за редуциране на целулита с помощта на Venus Legacy. Само с една процедура тя свали от обиколката на бедрата си цели 2 см.