

МИЛИЦА ГЛАДНИШКА



Години:	39
Тегло:	79,5 кг
Мазнини в тялото:	40,5%
Вода в тялото:	53,8%
Мускулна маса:	26,6 кг
Индекс физически статус:	5
Индекс на мазнините в корема:	8
Индекс на телесното тегло:	29,9%
Разход на калории за ден:	1515 kcal

ПОЧИВКИ ЗА ВСИЧКИ ТРЕНИРОВКИ
В 1-ВИ МЕЗОЦИКЪЛ:
В СЕТОВЕТЕ - 30СЕК.
М/У СЕТОВЕТЕ - 60СЕК

1-ви Мезоцикъл

Подготвителен (*Адаптивен*)
3 седмици – 3 микроцикъла от по
3 тренировки (*12 тренировки*)

Цели:

Усвояване на правилни двигателни навици;
Постепенно увеличаване на аеробния капацитет

>>> **Макроцикъл – 3 месеца
(48 тренировки)**

1 микроцикъл

1 ден:

Подготвителна част:

- 10 мин бързо ходене
- Динамичен стречинг
- Планк:

- Лицев – 40сек
- Страничен- 20сек
- V-седеж – 50сек

Основна част:

- 3*
1. Махове назад - 12 на крак

2. Придърпване с широк надхват на вертикален скрипец - 12

3. Крънчове - 12

- 3*

1. Клекове 12

2. Преси с дъмбели 12

3. Ножици 12 на крак

- 3*

1. Напади 12

2. Трицепсово разгъване (Pressdown) 12

3. Колело 12 на крак

- 3*

1. Бедрено сгъване 12

2. Бицепсово сгъване с повдигане 12

3. Гръбни хиперекстензии 12

Заклучителна част:

- 10 мин бързо ходене
- Статичен, пасивен стречинг

2 ден:

Подготвителна част:

- 10 мин бързо ходене
- Динамичен стречинг
- Планк:

- Лицев – 40сек
- Страничен- 20сек
- V-седеж – 50сек

Основна част:

- 3*

1. Махове встрани - 12 на крак

2. Придърпване на хоризонтален скрипец - 12

3. Крънчове - 12

- 3*

1. Качване и слизане на стел 12

2. Флайс с дъмбели 12

3. Ножици 12 на крак

- 3*

1. Напади встрани 12

2. Френско трицепсово разгъване 12

3. Колело 12 на крак

- 3*

1. Бедрено сгъване с топка 12

2. Разтваряне на ръце встрани 12

3. Гръбни хиперекстензии 12

Заклучителна част:

- 10 мин бързо ходене
- Статичен, пасивен стречинг

3 ден:

Подготвителна част:

- 800м (2об*400м на стадион) бързо ходене
- Динамичен стречинг
- Планк:

- Лицев – 40сек
- Страничен- 20сек
- V-седеж – 50сек

Основна част:

- 3*

1. Напади - 12 на крак

2. Бицепсово сгъване с ластик - 12

- 3*

1. Клекове 12

2. Трицепсово разгъване с ластик 12

- 3*

1. Сумо клек 12

2. Разтваряне на ръце за гръб с ластик 12

- 3*

1. Махове с ластик 12

2. Събиране на ръце за гърди с ластик 12

- 2км бързо ходене (5об*400м на стадион)

Заклучителна част:

- Статичен, пасивен стречинг

2 микроцикъл

1 ден:

Подготвителна част:

1. 15 мин бързо ходене
2. Динамичен стречинг
3. Планк:
 - Лицев – 45сек
 - Страничен- 25сек
 - V-седеж – 55сек

Основна част:

- 3*
1. Махове назад - 14 на крак
 2. Придърпване с широк надхват на вертикален скрипец - 14
 3. Крънчове - 14
 - 3*
 1. Клекове 14
 2. Преси с дъмбели 14
 3. Ножици 14 на крак
 - 3*
 1. Напади 14
 2. Трицепсово разгъване (Pressdown) 14
 3. Колело 14 на крак
 - 3*
 1. Бедрено сгъване 14
 2. Бицепсово сгъване с повдигане 14
 3. Гръбни хиперекстензии 14

Заклучителна част:

- 10 мин бързо ходене
- Статичен, пасивен стречинг

2 ден:

Подготвителна част:

1. 15 мин бързо ходене
2. Динамичен стречинг
3. Планк:
 - Лицев – 45сек
 - Страничен- 25сек
 - V-седеж – 55сек

Основна част:

- 3*
1. Махове встрани - 14 на крак
 2. Придърпване на хоризонтален скрипец - 14
 3. Крънчове - 14
 - 3*
 1. Качване и слизане на стъп 14
 2. Флайс с дъмбели 14
 3. Ножици 14 на крак
 - 3*
 1. Напади встрани 14
 2. Френско трицепсово разгъване 14
 3. Колело 14 на крак
 - 3*
 1. Бедрено сгъване с стопка 14
 2. Разтваряне на ръце встрани 14
 3. Гръбни хиперекстензии 14

Заклучителна част:

- 10 мин бързо ходене
- Статичен, пасивен стречинг

3 ден:

Подготвителна част:

1. 800м (2об*400м на стадион) бързо ходене
2. Динамичен стречинг
3. Планк:
 - Лицев – 45сек
 - Страничен- 25сек
 - V-седеж – 55сек

Основна част:

- 3*
1. Напади - 14 на крак
 2. Бицепсово сгъване с ластик - 14
 - 3*
 1. Клекове 14
 2. Трицепсово разгъване с ластик 14
 - 3*
 1. Сумо клек 14
 2. Разтваряне на ръце за гръб с ластик 14
 - 3*
 1. Махове с ластик 14
 2. Събиране на ръце за гърди с ластик 14
 - 2.8км бързо ходене (7об*400м на стадион)
- Заклучителна част:*
- Статичен, пасивен стречинг