

Цель плана: похудение или рельеф

Задачи плана:

1. Сжигание подкожного жира
2. Тренировка сердечно-сосудистой системы
3. Придание тонуса мышцам

Сложность – тяжёлая

Данный план представляет собой сочетание (чередование) силовых тренировок и кардионагрузки. В этом и суть комбинированных планов. В качестве кардионагрузки в домашних условиях чаще всего используется скакалка или какой-нибудь домашний кардиотренажёр.

Ну и, естественно, понадобятся гантели. Хотя бы до 12 - 15 кг. Если нет разборных (что более желательно), то можно взять гантели по 3, 5, 7, 10 и

15 кг. Просто такие упражнения, как становая тяга и приседания с гантелями некоторые девушки могут делать и по 20 кг.

Кроме этого, все силовые упражнения делаются суперсетами.

В данном случае это по одному подходу от двух соседних упражнений без отдыха. Большинство суперсетов составлено так, что эти соседние упражнения тренируют одну и ту же группу мышц. Поэтому мышцы будут уставать очень сильно. Ещё подобраны упражнения так, чтобы в рамках одного суперсета не пришлось постоянно менять гантели (скручивать / накручивать). Иначе это снизит интенсивность тренировок.

План состоит из двух тренировок. Заниматься по нему желательно 2-4 раза в неделю, чередуя первую и вторую тренировки. В среднем на тренировку будет уходить полтора часа, можно сократить время кардионагрузки или убрать где-нибудь по одному подходу.

Это план является примерным и может меняться в зависимости от физиологии и возможностей человека

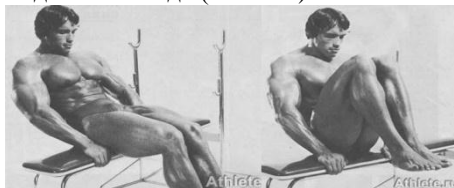
Первая тренировка

1. Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут

2. Скручивания лёжа на полу (3x12-15)



Подъём ног сидя (3x12-15)



3. Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут

4. Тяга становая с гантелями (3x12-15)

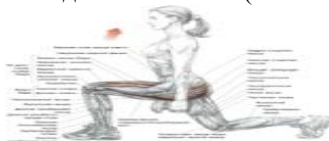


5. Тяга 1-й гантели в наклоне (3x12-15)

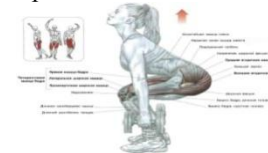


6. Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут

7. Выпады с гантелями (3x12-15)



Приседания с гантелями (3x12-15)



8. Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут

9. Отжимания от лавки сзади (3x12-15)



Французский жим с гантелей стоя (3x12-15)



Вторая тренировка

1. Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут

2. Подъём ног лёжа (3x12-15)



Скручивания лёжа на полу (3x12-15)

3. Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут

4. Приседания с гантелей между ног (3x12-15)



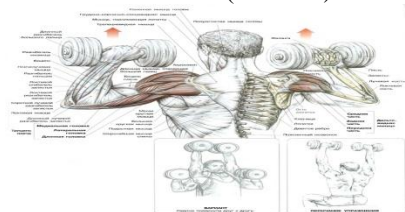
Выпады в бок (3x12-15)



- Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут
- Махи гантелями в стороны (3x12-15)



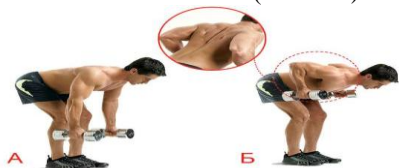
Жим гантелей стоя (3x12-15)



- Прыжки на скакалке или кардиотренажёр 5 - 7 минут
- Отжимания от пола с колен (3x12-15)



Тяга гантелей в наклоне (3x12-15)



Питание:

5 принципов питания при похудении

Основные принципы, которых вы должны придерживаться, если хотите похудеть, сохранив при этом мышцы. Они не такие уж и сложные.

1. Потребляйте на 15% калорий меньше, чем тратите

Это первый и самый главный принцип. Без его соблюдения похудеть не получится в принципе. Если вы будете есть слишком мало, в расход пойдёт не только ваш жир, но и ваши мышцы. А потребляя всего на 15% (максимум 20%) меньше, вы будете худеть примерно на 1 кг каждую неделю.

2. Ешьте часто, но понемногу

Часто - это значит 4 – 5 раз в день. Дело в том, что чем больше и дольше наш организм испытывает чувство голода, тем сильнее он «настраивается» на запасание жира. Это служит для него своего рода адаптацией к внешним условиям. Поэтому вы должны есть часто, чтобы как можно реже хотелось есть.

3. Ешьте сразу после тренировки

Независимо от того, худеете вы или набираете вес – есть после тренировки нужно как можно раньше. В противном случае при каждой удобной возможности организм начнёт опять откладывать жир.

4. Ешьте больше белка

Количество потребляемых жиров сокращаете до минимума. Энергии в 1 грамме жира примерно в 2 раза больше, чем в 1 грамме белка. За счёт сокращения жиров увеличиваем потребление белков. Это делается для того, чтобы не дать вашим мышцам сгореть вместе с жиром. Насчёт углеводов: их количество не уменьшаем. Иначе не будете успевать восстанавливаться.

5. Не пейте соки и жидкости, где много углеводов

Пейте лучше воду. Вы, конечно, можете пить соки, но тогда труднее будет выполнить пункт №2. Так как из-за этого у вас увеличится общая калорийность питания.

Выводы

Урезайте рацион на 15% - 20% от суточного расхода калорий. Избавляйтесь от жиров в пище. Налегайте на белки. Не заставляйте свой организм подолгу и часто испытывать чувство голода. Ешьте хотя бы 4 раза в день. Из жидкостей пейте в основном воду.

Надеюсь этот план поможет вам начать тренировки, составить свой рацион питания и снизить вес до необходимой величины. Удачи!

МБОУДОД «Ижемский РЦДТ»
169460, с. Ижма, ул. Чупрова, д. 142
Тел./факс: 88-2140-94-482
e-mail: izva.rzdt@mail.ru
<http://www.ижемский-рцдт.рф/>

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Ижемский районный центр детского творчества»

ФИТНЕС ДОМА

Комбинированный план тренировок для девушек в домашних условиях



Составитель:
Цыглев Сергей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

с. Ижма
2015 г.