

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	8
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	10

В какой я форме? .....	19
Как самостоятельно составить план тренировок .....	22

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ** .....

1. Приседание .....	25
2. Выпад .....	26
3. Выпад в сторону .....	27
4. Упражнение «Доброе утро» .....	28
5. Выпад с поднятыми руками .....	29
6. Шаг вверх .....	30
7. Шаг вверх и в сторону .....	31
8. Подъем таза лёжа одной ногой .....	32
9. Приседания с прыжком .....	33
10. Перекрёстный выпад .....	34
11. Конькобежец .....	35
12. Выпад с прыжком .....	36
13. Приседание с отягощением .....	37
14. Прыжок на платформу .....	38
15. Частичное приседание .....	39
16. Шаг вверх с прыжком .....	40
17. Приседание с платформы .....	41
18. Приседание пистолетиком .....	42
19. Приседание с отягощением над головой .....	43

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА** .....

20. Подъем таза .....	45
21. Скручивание .....	46
22. Бросок набивного мяча .....	47
23. Планка .....	48
24. Бросок набивного мяча вверх .....	49
25. Разгибатель .....	50
26. Упражнение «дровосек» с набивным мячом .....	51
27. Шаги альпиниста .....	52
28. Боковой бросок .....	53
29. Подъем ног .....	54
30. Подъем корпуса с упором на локтях .....	55

31. Упражнение «доброе утро» на одной ноге с отягощением . . . . .	56
32. Пила. . . . .	57
33. Подъем ног с мячом. . . . .	58
34. Турецкий подъем . . . . .	59
35. Гребля . . . . .	60
36. Подъем таза с опорой на одну ногу . . . . .	61
37. Гребля с отжиманием. . . . .	62
38. Скручивание с отягощением. . . . .	63
39. Ветряная мельница . . . . .	64
40. Перемещение с мячом . . . . .	65
41. Скорпион. . . . .	66
42. Турецкие приседания с гирей (снизу вверх) . . . . .	67
43. Подъем колен . . . . .	68
44. Ноги к перекладине . . . . .	69
45. Отжимания на набивном мяче . . . . .	70
46. Уголки . . . . .	71

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК. . . . . 72**

47. Отжимание на коленях . . . . .	73
48. Отжимание . . . . .	74
49. Отведение рук с мячом за голову . . . . .	75
50. Армейский жим . . . . .	76
51. Вращение вокруг головы. . . . .	77
52. Подъем на грудь . . . . .	78
53. Жим над головой . . . . .	79
54. Жим лежа . . . . .	80
55. Вращение набивного мяча . . . . .	81
56. Отжимание с Т-образным разворотом. . . . .	82
57. Отведение рук за голову с отягощением . . . . .	83
58. Жим от плеча . . . . .	84
59. Ныряльщик . . . . .	85
60. Толчковый жим. . . . .	86
61. Отжимание от мяча . . . . .	87
62. Отжимание с одновременным подъемом туловища и ног. . . . .	88
63. Передача мяча. . . . .	89
64. Подтягивание с хватом снизу . . . . .	90
65. Подтягивание с хватом сверху . . . . .	91
66. Отжимание от мяча со сменой рук. . . . .	92
67. Боковое отжимание с одновременным подъемом туловища и ног . . . . .	93
68. Отжимание от перекладины . . . . .	94

**МНОГОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** .....96

69. Становая тяга	97
70. Марионетка (прыжок ноги врозь с одновременным взмахом руками и хлопком над головой)	98
71. Ласточка с рукой вперед	99
72. Бурпи	100
73. Мах	101
74. Прогулка фермера	10
75. Гусеница	103
76. Гребля	104
77. Мах одной рукой	105
78. Бурпи с отжиманием	106
79. Попеременный мах	107
80. Медвежья походка	108
81. Ходьба выпадами	109
82. Подъем к плечу в толчке	110
83. Бурпи с мячом	111
84. Рывок	112
85. Атлант	113
86. Вращение вокруг головы в приседе	114
87. Бурпи с отжиманием и прыжком	115
88. Гладиатор	116

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ** .....118

НАЧИНАЮЩИЕ	119
ПРОДВИНУТЫЕ	140
ПРОФЕССИОНАЛЫ	155

**ГЛОССАРИЙ** .....170**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** .....171**МОИ ПЛАНЫ** .....172

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА



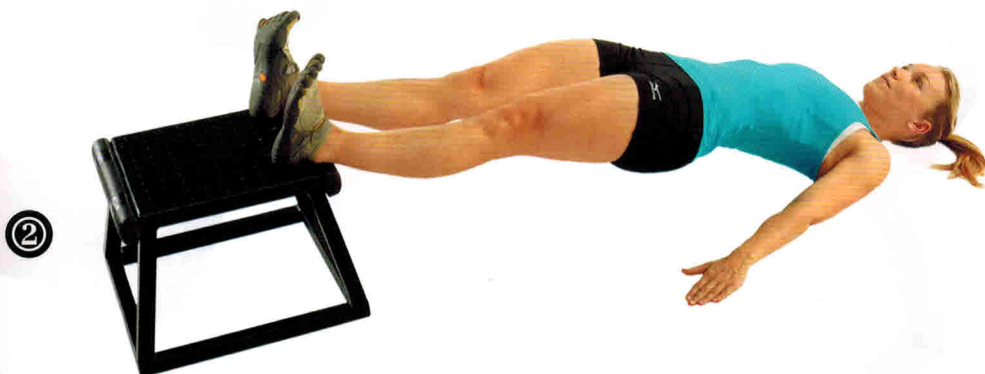
## 20. Подъем таза

*Подтянутый живот и ягодицы для подготовки фигуры к пляжу.*

- 1} Лежа на спине, обопритесь пятками на платформу. Ноги прямые. Руки по бокам на полу.
- 2} Поднимите бедра, выпрямив тело. Удерживайте такое положение некоторое время, не задерживая дыхание.

**СОВЕТ:**

Напрягите мышцы живота и ягодицы. Сохраняйте напряжение при выполнении упражнения.





## 21. Скручивание

*Идеальный вариант для развития силы и координации боковых мышц живота.*

- 1} Сидя на полу, приподнимите ноги, чтобы бедро и голень были согнуты под углом 45 градусов.
- 2} Сложите руки и повернитесь налево. Ваш корпус должен повернуться в том же направлении. Коснитесь пола согнутой рукой и поменяйте сторону. 3} Повернитесь право.

●●● СОВЕТ:

Держите ноги вместе и следите за тем, чтобы стопы были на одной высоте.



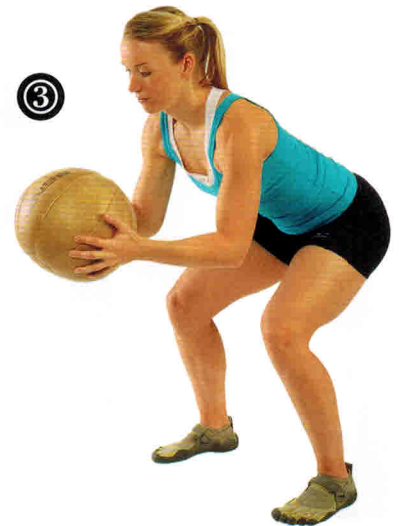
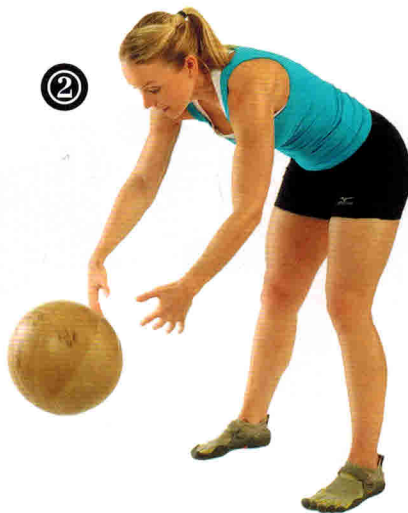
## 22. Бросок набивного мяча

*Взрывное упражнение, стимулирующее сердце, сосуды и корпус.*

1} Поставьте ноги немного шире плеч. Держите мяч на уровне бедер. Теперь резко поднимите мяч над головой. 2} Бросьте мяч на пол. Важно: наибольшая сила при этом создается мускулатурой туловища. При броске вниз постарайтесь быстро согнуть бедра. 3} Поймайте мяч и начните сначала.

●●● СОВЕТ:

При броске лопатки должны оставаться выпрямленными. Когда подбываете или ловите мяч, присядьте.





## 23. Планка

*Статический фейерверк для мышц всего корпуса.*

1} Примите упор лежа. Вес тела перенесите не на ладони, а на предплечья. Тело выпрямлено от плеч до стоп. Голова также остается на одной линии с ним. Напрягите корпус и ягодицы и оставайтесь в таком положении некоторое время; не задерживайте дыхание.

●●●●● СОВЕТ:

Следите за тем, чтобы при выполнении упражнения не выгибалась спина, и не отвисал живот.





# ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ



Выполняйте каждое упражнение только один раз в одной серии. Т.е. не нужно делать одно и то же упражнение четыре раза подряд, а затем переходить к следующему.

На страницах с планами тренировок показаны только начальная и конечная позиции упражнения, чтобы вы могли его вспомнить. Перед каждой тренировкой внима-

тельно изучите страницы с соответствующими упражнениями (номера упражнений и номера страниц всегда указываются под названием упражнения).



Продолжительность упражнения



Продолжительность перерыва



Количество подходов



Общее время тренировки

День 1

30 секунд

60 секунд

3-4 подхода

24 минуты



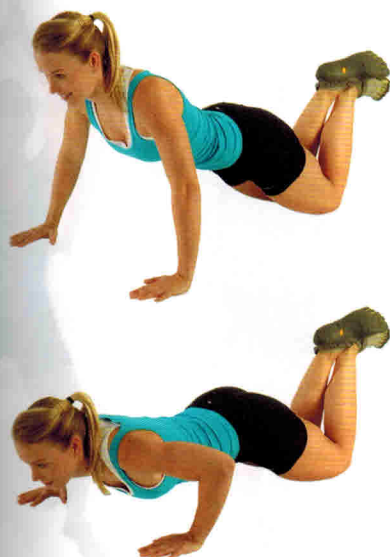
Приседание

2



23. Планка

← стр. 48



Отжимания с упором стоя на коленях


4




70. Марионетка

← стр. 98

## День 2

 30 секунд

 60 секунд

 3–4 подхода

 24 минуты

①



**6. Шаг вверх**  
← стр. 30

②



**23. Планка**  
← стр. 48

③



**47. Отжимания с упором стоя на коленях**  
← стр. 73

④



**70. Марионетка**  
← стр. 98

День 3

30 секунд

60 секунд

3-4 подхода

24 минуты



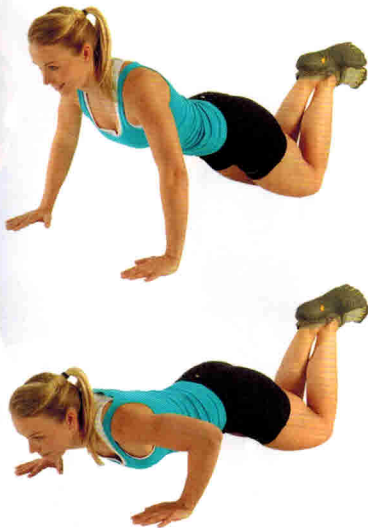
11. Приседание  
← стр. 25

2



27. Шаги альпиниста  
← стр. 52

4



42. Отжимания с упором стоя на коленях  
← стр. 73



70. Марионетка  
← стр. 98

# День 4



30 секунд



45 секунд



3-4 подхода



20 минут

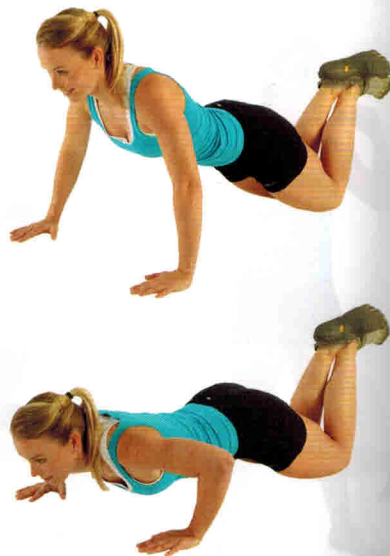
①



## 1. Приседание

← стр. 25

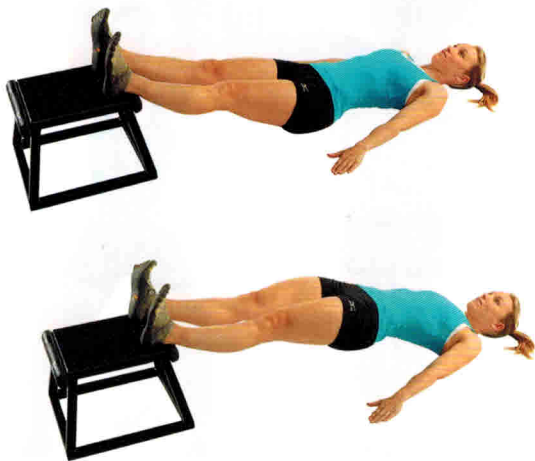
②



## 47. Отжимания с упором стоя на коленях

← стр. 73

③



## 20. Подъем таза

← стр. 45

④



## 70. Марионетка

← стр. 98