

# Комплекс упражнений №2 для Юлии на жиросжигание



**Метод выполнения:** суперсеты










**Учитываемые заболевания:** сколиоз 1-й степени








**Инвентарь:** без ограничений

**Доп. опции:** 3-х недельный цикл

**Период выполнения:** примерно 4-5 месяцев


## 1 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1 Ноги, ягодицы, плечи	1 неделя	4 неделя	7 неделя	10 неделя	13 неделя	16 неделя	19 неделя
<u>Разминка</u> 5-10 мин							
 Кардиотренажёр 10 минут							
 <u>Приседания со штангой</u> 3x15-20							
 <u>Жим гантелями сидя</u> 3x15-20							
 <u>Разведение ног в тренажёре</u> 3x15-20							
 <u>Сведение ног в тренажёре</u> 3x15-20							
 <u>Болгарские приседания</u> 3x15-20							
 <u>Протяжка со штангой стоя</u> 3x15-20							
 <u>Гиперэкстензия</u> 3x15-20							
 <u>Сгибание ног в тренажёре лёжа</u> 3x15-20							













 Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a> 2-5 минут							
<b>Тренировка 2</b> <b>Грудь, спина, пресс</b>	<b>1</b> <b>неделя</b>	<b>4</b> <b>неделя</b>	<b>7</b> <b>неделя</b>	<b>10</b> <b>неделя</b>	<b>13</b> <b>неделя</b>	<b>16</b> <b>неделя</b>	<b>19</b> <b>неделя</b>
<a href="#">Разминка</a> 5-10 мин							
 Кардиотренажёр 10 минут							
 <a href="#">Тяга к груди с верхнего блока широким хватом</a> 3x15-20  <a href="#">Жим гантелями лёжа под углом вверх</a> 3x15-20							
 <a href="#">Тяга горизонтального блока</a> 3x15-20  <a href="#">Разводы с гантелями лёжа</a> 3x15-20							
 <a href="#">Тяга с верхнего блока узким хватом</a> 3x15-20  <a href="#">Сведение рук в тренажёре «бабочка»</a> 3x15-20							
 <a href="#">Пуловер лёжа с гантелей</a> 3x15-20  <a href="#">Подъём ног в упоре</a> 3x15-20							
 Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a> 2-5 минут							
<b>Тренировка 3</b> <b>Ноги, ягодицы, руки, пресс</b>	<b>1</b> <b>неделя</b>	<b>4</b> <b>неделя</b>	<b>7</b> <b>неделя</b>	<b>10</b> <b>неделя</b>	<b>13</b> <b>неделя</b>	<b>16</b> <b>неделя</b>	<b>19</b> <b>неделя</b>
<a href="#">Разминка</a> 5-10 мин							






	Кардиотренажёр 10 минут							
	<a href="#">Приседания с весом между ног</a> 3x15-20							
	<a href="#">Отжимания от лавки сзади</a> 3x15-20							
	<a href="#">Жим ногами</a> 3x15-20							
	<a href="#">Тяга к груди с верхнего блока обратным хватом</a> 3x15-20							
	<a href="#">Разгибание бедра в кроссовере</a> 3x15-20							
	<a href="#">Разгибание рук с верхнего блока</a> 3x15-20							
	<a href="#">Становая тяга на прямых ногах</a> 3x15-20							
	<a href="#">Скручивания на тренажёре</a> 3x15-20							
	Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a>	2-5 минут							

## 2 НЕДЕЛЯ






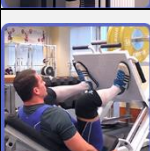
Тренировка 1 Ноги, ягодицы, плечи	2 неделя	5 неделя	8 неделя	9 неделя	14 неделя	17 неделя	20 неделя
<a href="#">Разминка</a> 5-10 мин							
 Кардиотренажёр 10 минут							













 <p><a href="#">Приседания со штангой в смите</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Жим Арнольда</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Отведение ноги в кроссовере</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Махи гантелями перед собой</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Приведение ноги в кроссовере</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Выпады с гантелями</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Становая тяга на прямых ногах в смите</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Сгибание ног в тренажёре лёжа</a> 3x15-20</p>							
 <p>Кардиотренажёр 10 минут</p>							
<p><a href="#">Заминка</a> 2-5 минут</p>							
<p><b>Тренировка 2</b> <b>Грудь, спина, пресс</b></p>	<b>2</b> <b>неделя</b>	<b>5</b> <b>неделя</b>	<b>8</b> <b>неделя</b>	<b>9</b> <b>неделя</b>	<b>14</b> <b>неделя</b>	<b>17</b> <b>неделя</b>	<b>20</b> <b>неделя</b>
<p><a href="#">Разминка</a> 5-10 мин</p>							
 <p>Кардиотренажёр 10 минут</p>							
 <p><a href="#">Тяга штанги в наклоне</a> 3x15-20</p>							
 <p><a href="#">Отжимания широким хватом от лавки</a> 3x15-20</p>							

	<a href="#">Тяга гантелей лёжа</a> 3x15-20							
	<a href="#">Разводы с гантелями лёжа под углом вверх</a> 3x15-20							
	<a href="#">Тяга рычажная в тренажёре</a> 3x15-20							
	<a href="#">Жим в грудном тренажёре сидя</a> 3x15-20							
	<a href="#">Тяга с верхнего блока на прямых руках</a> 3x15-20							
	<a href="#">Подъём ног на наклонной скамье</a> 3x15-20							
	Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a> 2-5 минут								
<b>Тренировка 3</b> <b>Ноги, ягодицы, руки, пресс</b>		<b>2</b> <b>неделя</b>	<b>5</b> <b>неделя</b>	<b>8</b> <b>неделя</b>	<b>9</b> <b>неделя</b>	<b>14</b> <b>неделя</b>	<b>17</b> <b>неделя</b>	<b>20</b> <b>неделя</b>
<a href="#">Разминка</a> 5-10 мин								
	Кардиотренажёр 10 минут							
	<a href="#">Приседания «сумо» (плие) в смите</a> 3x15-20							
	<a href="#">Жим штанги лёжа узким хватом</a> 3x15-20							
	<a href="#">Подъём таза лёжа</a> 3x15-20							
	<a href="#">Тяга к груди с верхнего блока обратным хватом</a> 3x15-20							

	<a href="#">Разгибание ног в тренажёре</a> 3x15-20							
	<a href="#">Французский жим с гантелей стоя</a> 3x15-20							
	<a href="#">Наклоны со штангой на плечах</a> 3x15-20							
	<a href="#">Скручивания лёжа на полу</a> 3x15-20							
	Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a> 2-5 минут								

### 3 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1 Ноги, ягодицы, плечи	3 неделя	6 неделя	9 неделя	12 неделя	15 неделя	18 неделя	21 неделя
<a href="#">Разминка</a> 5-10 мин							
 Кардиотренажёр 10 минут							
 <a href="#">Приседания со штангой «сумо» (плие)</a> 3x15-20  <a href="#">Жим штанги с груди стоя</a> 3x15-20							
 <a href="#">Подъём таза лёжа одной ногой</a> 3x15-20							
 <a href="#">Разгибание бедра в тренажёре</a> 3x15-20							
 <a href="#">Жим ногами</a> 3x15-20							

	<a href="#">Махи гантелями в стороны</a> 3x15-20							
	<a href="#">Гиперэкстензия</a> 3x15-20							
	<a href="#">Сгибание ног в тренажёре сидя</a> 3x15-20							
	Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a> 2-5 минут								
<b>Тренировка 2</b> <b>Грудь, спина, пресс</b>		<b>3</b> <b>неделя</b>	<b>6</b> <b>неделя</b>	<b>9</b> <b>неделя</b>	<b>12</b> <b>неделя</b>	<b>15</b> <b>неделя</b>	<b>18</b> <b>неделя</b>	<b>21</b> <b>неделя</b>
<a href="#">Разминка</a> 5-10 мин								
	Кардиотренажёр 10 минут							
	<a href="#">Подтягивания широким хватом в гравитроне</a> 3x15-20							
	<a href="#">Жим в грудном тренажёре сидя</a> 3x15-20							
	<a href="#">Тяга Т-грифа лёжа</a> 3x15-20							
	<a href="#">Сведение рук в тренажёре «бабочка»</a> 3x15-20							
	<a href="#">Приведение локтей в кроссовере</a> 3x15-20							
	<a href="#">Тяга с верхнего блока на заднюю дельту</a> 3x15-20							
	<a href="#">Подъём ног на наклонной скамье</a> 3x15-20							

 <a href="#">Боковая планка</a> 3x30-60 секунд							
 Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a> 2-5 минут							
<b>Тренировка 3</b> <b>Ноги, ягодицы, руки, пресс</b>	<b>3</b> <b>неделя</b>	<b>6</b> <b>неделя</b>	<b>9</b> <b>неделя</b>	<b>12</b> <b>неделя</b>	<b>15</b> <b>неделя</b>	<b>18</b> <b>неделя</b>	<b>21</b> <b>неделя</b>
<a href="#">Разминка</a> 5-10 мин							
 Кардиотренажёр 10 минут							
 <a href="#">Выпады в бок</a> 3x15-20							
 <a href="#">Отжимания от брусьев в гравитроне</a> 3x15-20							
 <a href="#">Подтягивания обратным хватом в гравитроне</a> 3x15-20							
 <a href="#">Зашагивания на подставку с гантелями</a> 3x15-20							
 <a href="#">Разгибание бедра в кроссовере</a> 3x15-20							
 <a href="#">Разгибание рук с верхнего блока</a> 3x15-20							
 <a href="#">Становая тяга на одной ноге в смите</a> 3x15-20							
 <a href="#">Скручивания в римском стуле</a> 3x15-20							
 Кардиотренажёр 10 минут							
<a href="#">Заминка</a> 2-5 минут							



## ИНСТРУКЦИИ

1. Все упражнения нужно выполнять суперсетами. Суперсет, это когда вы делаете по одному подходу от 2-х соседних упражнений (в одной ячейке) без отдыха. Затем отдыхаете 2 минуты и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких сдвоенных подхода в данной паре упражнений. Потом переходите к следующей паре. Отдых между суперсетами – примерно 2 минуты. Если какие-то упражнения будет делать неудобно, то я их заменю.
2. План рассчитан примерно на 4-5 месяцев.
3. Все упражнения, которые делаются в начале одной рукой или ногой - нужно начинать делать с более слабой руки или ноги. И количество повторений в них указано на одну сторону.
4. В качестве кардиотренажёров лучше использовать беговую дорожку или эллипсоид (орбитрек). Быстро бегать не нужно. Пульс примерно 120 – 130 ударов в минуту.
5. Веса берите такие, что вы могли сделать нужное количество повторений и остался запас на 2 – 4 повторения. Потом со временем запас надо убирать.
6. Веса берите такие, чтобы последние повторения давались с трудом.
7. Дни недели для тренировок лучше выбирать такие, чтобы заниматься равномерно. Например: ПН-СР-ПТ. Или ВТ-ЧТ-СБ
8. Какой спортпит я бы вам посоветовал. Принимать его не обязательно, но с ним эффект будет выше. Варианты указаны просто для примера.

### Изолят (протеин с минимальным содержанием жира и углеводов)

		<a href="#">Iso Sensation 93 от Ultimate Nutrition</a>			<a href="#">ProStar Whey от Ultimate Nutrition</a>		<a href="#">ISO 100 от Dymatize</a>
--	---	--	---	---	--	---	-------------------------------------

### L-карнитин

	<a href="#">L-carnitine 100.000 от BioTech</a>		<a href="#">L-Carnitine Caps 750 от Maxler</a>		<a href="#">L-Carnitine от RPS</a>
--	--	---	--	---	------------------------------------

Протеин нужно принимать 1 – 2 раза в день по 30 – 35 грамм за раз. Утром и/или вечером. Протеин нужно учитывать в общей калорийности диеты. Поэтому им нужно заменять часть

пищи. Например – перекусы. Карнитин принимать 2 раза в день по 2000 мг действующего вещества. Тоже утром и вечером. Если будете пить карнитин, то удобнее креатин просто добавлять в протеиновый коктейль.

9. Если будут вопросы – обязательно пишите.

## ДИЕТА

Необязательно использовать именно эти блюда. Это просто как один из вариантов. Главное, это общая калорийность и БЖУ.

Общая калорийность этой диеты для вас: 1281 ккал. Из них:

Белков - 86 г

Жиров - 33 г

Углеводов - 160 г

### Завтрак



160 грамм

#### 1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом

##### Аналоги:

Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара

Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара

Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»

Каша пшенная с маслом

Каша пшеничная с маслом

Каша перловая с маслом

Каша ячневая с маслом



200 мл

#### 2. Чай черный без сахара

##### Аналоги:

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»



36 грамм

#### 3. Зефир

##### Аналоги:

Мармелад

Пастила

Рахат-лукум

Домашний зефир

Фруктовое желе

Всего ккал: 341

Белков 10 г. Жиров 3 г. Углеводов 68 г.

## Первый перекус



174 мл

### 1. Кефир 1% жирности

#### Аналоги:

Ряженка 1 % жирности  
Йогурт 1 % жирности  
Биота



133 грамма

### 2. Яблоки

#### Аналоги:

Сливы  
персики  
абрикосы  
Груша  
Ананас  
Крыжовник

Всего ккал: 133

Белков 7 г. Жиров 2 г. Углеводов 23 г.

## Обед



134 грамм

### 1. Рыба жирная в соевом с. припущенная без масла

#### Аналоги:

Семга на пару с соевым соусом и специями  
Форель на пару с травами и имбирем



89 грамм

### 2. Рис бурый варёный без масла

#### Аналоги:

Рис дикий без масла  
Рис мраморный без масла  
Рис белый без масла



200 мл

### 3. Чай зеленый без сахара

#### Аналоги:

Чай черный без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Всего ккал: 374

Белков 27 г. Жиров 21 г. Углеводов 20 г.

## Второй перекус



138 грамм

### 1. Творог обезжиренный

**Аналоги:**

Творог 0% мягкий



27 грамм

### 2. Хлебцы отрубные

**Аналоги:**

Хлебцы цельнозерновые

Хлебцы рисовые

Хлебцы гречневые

Хлебцы воздушные



135 грамм

### 3. Апельсин

**Аналоги:**

Мандарин

Алыча

Грейпфрут

Ананас

Ягоды

Всего ккал: 266

Белков 28 г. Жиров 2 г. Углеводов 34 г.

## Ужин



106 грамм

### 1. Куриная грудка, запеченная с овощами

**Аналоги:**

Куриная запеканка с брокколи

Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой

Индейка тушеная с овощами



268 грамм

### 2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

**Аналоги:**

Нарезка из свежих овощей

Салат из квашеной капусты без масла

Салат из свежей капусты и огурцов

Салат из сладкого перца, лука и зелени



178 мл

### 3. Чай зеленый с молоком без сахара

**Аналоги:**

Чай черный с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

	Чай фруктовый с молоком без сахара Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»
--	---

**Всего ккал: 165**

**Белков 14 г. Жиров 5 г. Углеводов 15 г.**