

HIIT-ЖИРОСЖИГАНИЕ: 15 МИНУТ

Короткие интервальные тренировки для быстрого жиросжигания. 3 недели.

- 3 недели
- Средний (новичкам — упрощать)
- Дом, без оборудования

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мало времени — нужно коротко и мощно
- ✓ Хочешь ускорить жиросжигание
- ✓ Нет проблем с сердцем и суставами (иначе — упрощай прыжки)

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: 3–4 раза в неделю по 15 минут

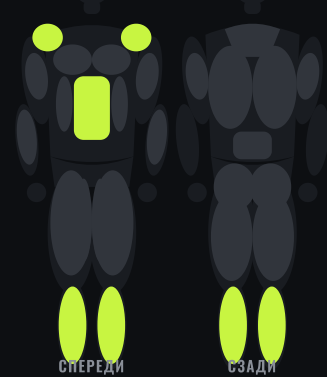
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

HIIT-КРУГ

3 круга (нед.1) → 4 круга (нед.2) → отдых 15с (нед.3). Формат 40с работа / 20с отдых

1



ПРЫЖКИ «ЗВЕЗДА» (JUMPING JACKS)

40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыжком разводи ноги в стороны с хлопком руками над головой и возвращайся. Ровный ритм, мягкое приземление на носки.

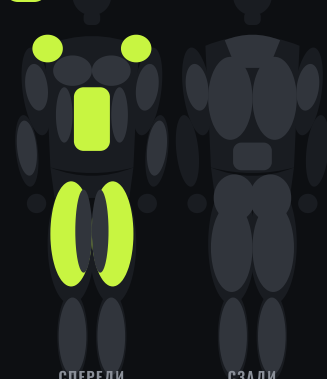
ЧТО ДАЁТ

Простое кардио для разогрева и жиросжигания, работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Икры
- Кор

2



СКАЛОЛАЗ (MOUNTAIN CLIMBERS)

40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

В упоре лёжа поочерёдно быстро подтягивай колени к груди, таз не поднимай, спина прямая. Держи темп.

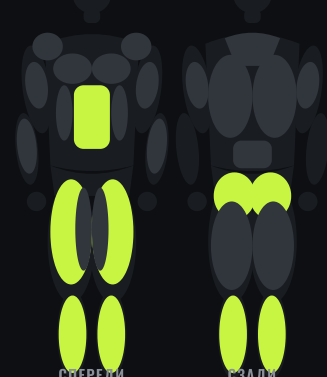
ЧТО ДАЁТ

Жжёт калории, разгоняет пульс и укрепляет пресс. Кардио плюс кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Кор
- Пресс
- Плечи
- Квадрицепс

3



ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Присядь до параллели бёдер с полом и мощно выпрыгни вверх, приземляйся мягко на полусогнутые ноги. Новичкам — заменить на обычные приседания.

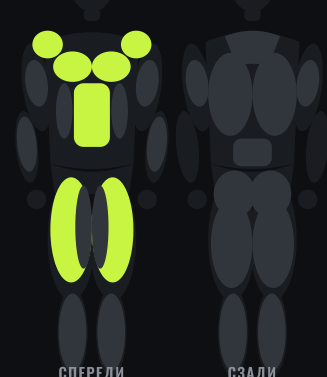
ЧТО ДАЁТ

Взрывная сила ног и мощное жиросжигание, развивает выносливость.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Икры
- Кор

4



БЕРПИ (МОЖНО БЕЗ ПРЫЖКА)

40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из приседа поставь руки на пол, прыжком в планку (можно отжаться), вернись в присед и выпрыгни вверх. Держи ровный темп, спина прямая.

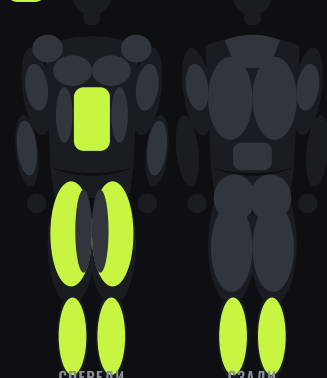
ЧТО ДАЁТ

Максимальное жиросжигание и выносливость — работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Грудь
- Кор
- Плечи

5



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Бег на месте с высоким подъёмом колен до уровня таза, активно работай руками. Держи быстрый темп.

ЧТО ДАЁТ

Разгоняет пульс и жиросжигание, включает ноги и пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Икры
- Кор

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

БЕЗ ДИЕТ, НО ПО ПРАВИЛАМ

- Лёгкий дефицит калорий (минус ~10–15%), без голодовок и жёстких диет.
- Белок в каждый приём (мясо, рыба, яйца, творог) — сохраняет мышцы при похудении.
- Больше овощей и воды — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и жидких калорий (соки, газировка, сладкий кофе).
- Сон 7–8 часов — без сна жир уходит хуже.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.