

ТАБАТА-ЖИРОСЖИГАНИЕ

Короткие взрывные интервалы по протоколу табата — максимум жиросжигания за минимум времени.

- 4 недели
- Средний
- Дом, без оборудования

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мало времени — нужно мощно
- ✓ Любишь интенсив и интервалы
- ✓ Готов выкладываться 4 минуты в раунде

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: 4 раунда табаты, 3–4 раза в неделю

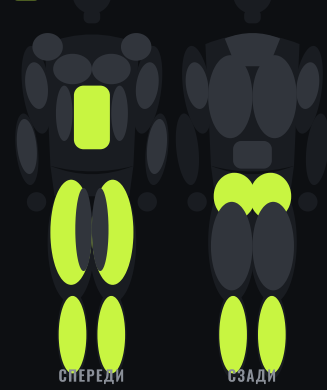
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТАБАТА

Формат 20с работа / 10с отдых × 8 (раунд = 4 мин)

1



ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

20с × 8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Присядь до параллели и мощно выпрыгни вверх, мягко приземляясь на носки в полуприсед. Колени не заваливай, приземляйся подконтрольно.

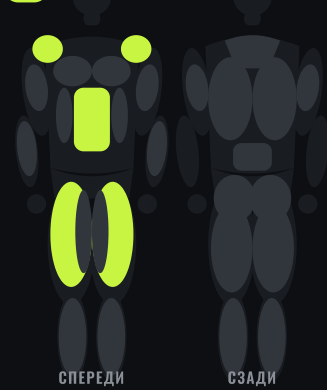
ЧТО ДАЁТ

Взрывная сила ног и мощное жиросжигание, развивает выносливость.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Икры
- Кор

2



СКАЛОЛАЗ

20с × 8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

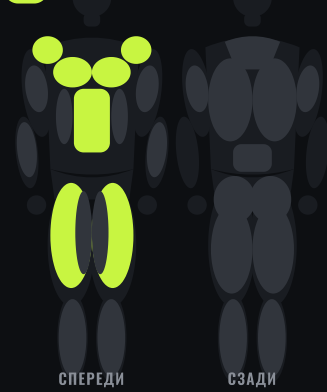
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Кор
- Пресс
- Плечи
- Квадрицепс

3



БЕРПИ

20с × 8 · 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.

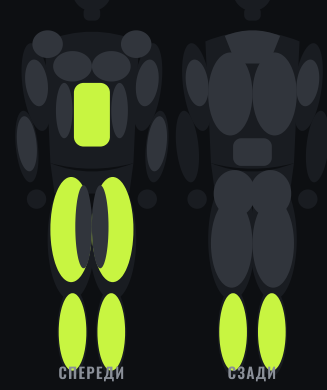
ЧТО ДАЁТ

Максимальное жиросжигание и выносливость — работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Грудь
- Кор
- Плечи

4



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

20с × 8 · 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.