

ИНТЕРВАЛЫ В КАРДИОЗОНЕ

Жиросжигающие интервалы на дорожке, эллипсе и велотренажёре. Чёткая схема на 4 недели.

- 4 недели
- Средний
- Тренажёрный зал (кардиозона)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть доступ к кардиотренажёрам
- ✓ Хочешь жечь жир эффективнее монотонного кардио
- ✓ Готов 3–4 раза в неделю

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 25–30 минут

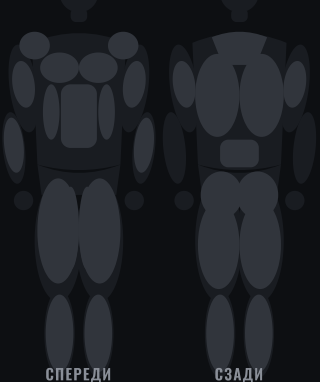
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ИНТЕРВАЛЬНОЕ КАРДИО

После разминки 5 минут

1



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

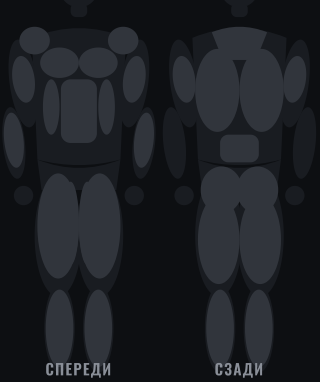
ДОРОЖКА: ИНТЕРВАЛЫ

10 минут

ТЕХНИКА

Чередуй 1 мин быстрого темпа и 2 мин спокойного. Держи технику бега/ходьбы, дыши ритмично.

2



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

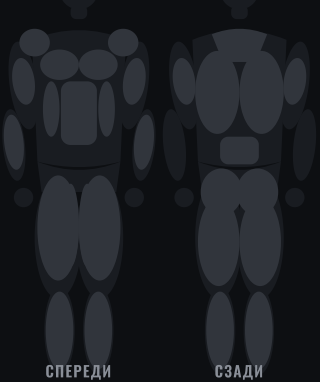
ЭЛЛИПС: ИНТЕРВАЛЫ

10 минут

ТЕХНИКА

Чередуй 40с интенсивной работы и 80с восстановления. Работай руками и ногами, спина прямая.

3



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ВЕЛОТРЕНАЖЁР: ФИНИШ

5–8 минут

ТЕХНИКА

Спокойный темп с 3–4 короткими ускорениями по 20 сек. Заминка в конце.

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ЕДА ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- Достаточно углеводов — это топливо для кардио и восстановления.
- Белок каждый день для восстановления мышц.
- Пей воду до, во время и после нагрузки — следи за гидратацией.
- Не тренируйся голодным и не наедайся прямо перед нагрузкой.
- Сон 7–8 часов — восстановление решает не меньше тренировок.

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.