

ЖИРОСЖИГАНИЕ + ПРЕСС (КОМБО)

Связка кардио и работы на пресс: жечь жир и проявлять живот одновременно. Дом или зал.

4 недели

Средний

Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь и похудеть, и пресс
- ✓ Готов совмещать кардио с работой на кор
- ✓ 3–4 тренировки 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: Пн — А · Ср — В · Пт — А

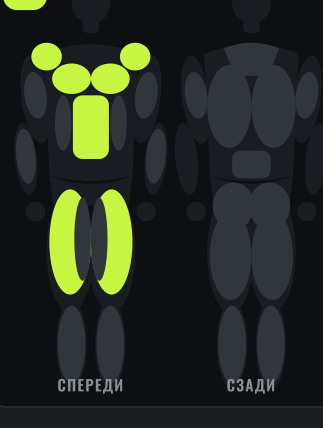
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КАРДИО + ПРЕСС

3 круга

1



БЕРПИ

3×12 · 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.

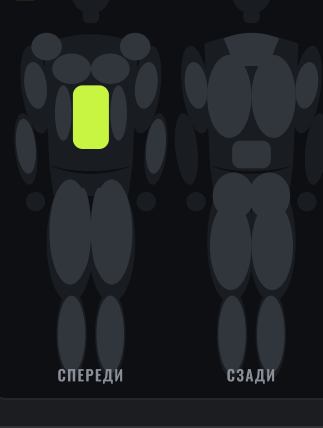
ЧТО ДАЁТ

Максимальное жиросжигание и выносливость — работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Грудь · Кор · Плечи

2



СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, колени согнуты. Округляя верх спины, тянись рёбрами к тазу усилием пресса, поясница прижата к полу. Без рывков шеей.

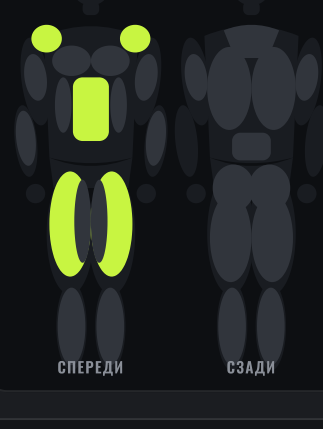
ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

3



СКАЛОЛАЗ

3×40 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

4



ПОДЪЁМ НОГ ЛЁЖА

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, руки вдоль тела, поясница прижата. Поднимай прямые ноги до вертикали и медленно опускай, не бросая. Тяжело — сгибай колени.

ЧТО ДАЁТ

Мощно нагружает нижний пресс и подвздошные мышцы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор

5



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

3×40 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.

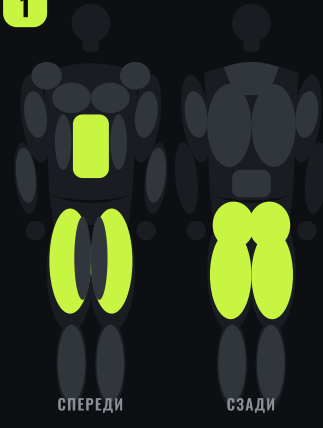
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Икры · Кор

СИЛА + ПРЕСС

3 круга

1



ПРИСЕДАНИЯ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд вперёд. Опускайся, отводя таз назад, до параллели бёдер с полом. Колени не заваливай внутрь, вставая через пятки.

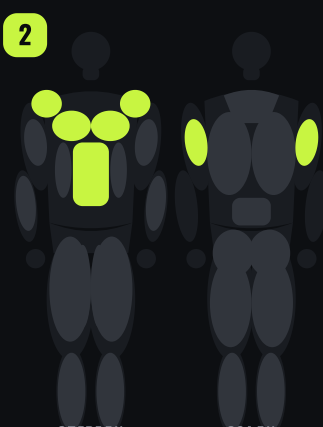
ЧТО ДАЁТ

Мощно развивает ноги и ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

2



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

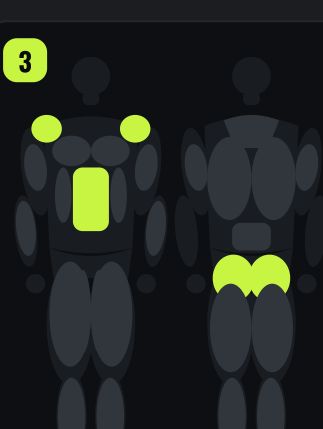
ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь · Трицепс · Плечи · Кор

3



ПЛАНКА

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на предплечья и носки, тело — прямая линия от головы до пят. Живот и ягодицы напряжены, поясницу не провисай, дыши ровно.

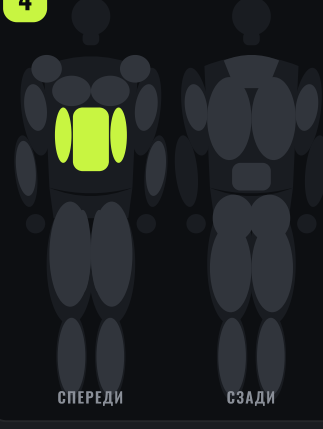
ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор · Плечи · Ягодицы

4



РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя, корпус отклонён назад, стопы приподняты. Поворачивай корпус вправо-влево, касаясь пола у бедра. Работают косые мышцы. Спина прямая.

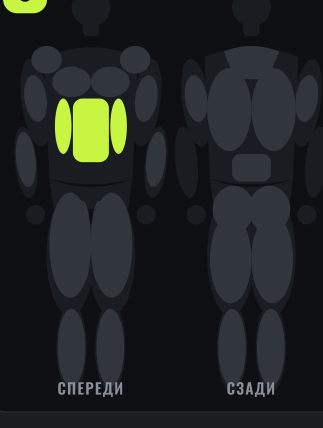
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и пресс, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые · Пресс

5



ВЕЛОСИПЕД

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, поочерёдно тяни локоть к противоположному колену, вторую ногу вытягивая. Работай прессом, а не шеей, темп средний.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Косые

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.