

УЛИЧНЫЙ ВОРКАУТ

Тренировки на площадке: турники, брусья, элементы. Сила и рельеф на свежем воздухе.

6 недель

Средний

Улица / площадка

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Любишь уличные тренировки
- ✓ Уверенно на турнике и брусьях
- ✓ 3 раза в неделю

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

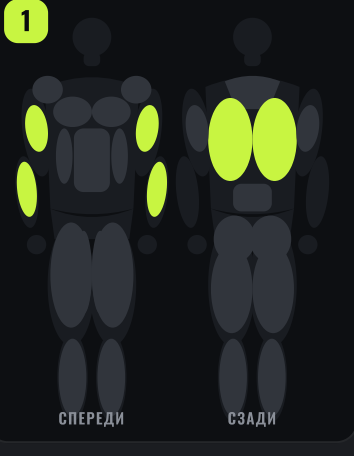
- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 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: Пн — тяни · Ср — ноги/кор · Пт — жми

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТЯГА



ПОДТЯГИВАНИЯ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

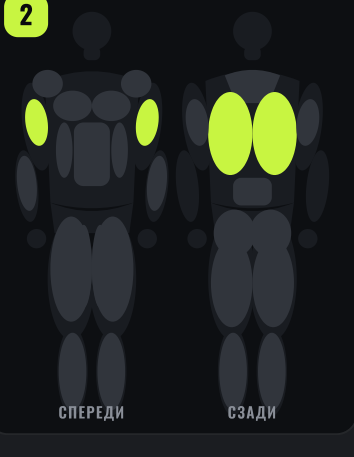
Вис на прямых руках, хват чуть шире плеч. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, без рывка. Опускайся подконтрольно до полного вися.

ЧТО ДАЁТ

Лучшее на спину со своим весом: ширина и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс · Предплечья



АВСТРАЛИЙСКИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

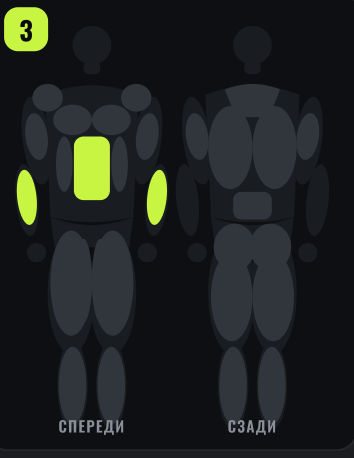
Низкая перекладина, тело прямой линией под ней. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Чем горизонтальнее — тем тяжелее.

ЧТО ДАЁТ

Горизонтальные подтягивания — база для спины и подтягиваний.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина · Широчайшие · Бицепс



ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

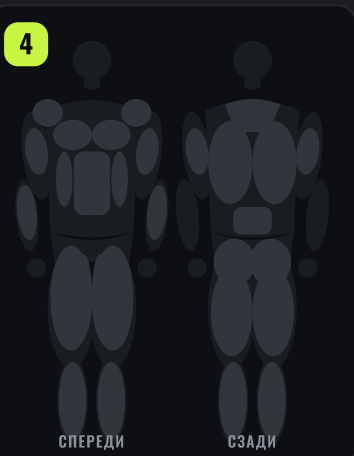
Вис на перекладине, подними прямые ноги к горизонтали (или колени к груди) усилием пресса, без раскачки. Опускай медленно.

ЧТО ДАЁТ

Сильнейшая нагрузка на пресс и хват.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор · Предплечья



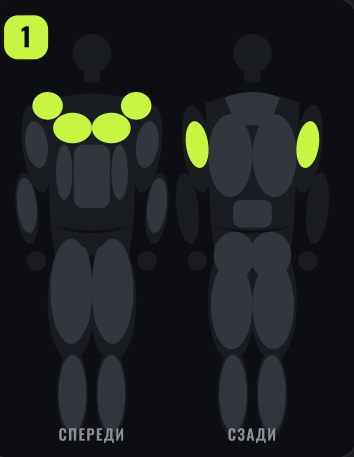
ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

3×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Узкий хват на себя. Тяни грудь к перекладине, акцент на бицепс и низ широчайших.

ЖИМ + НОГИ



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

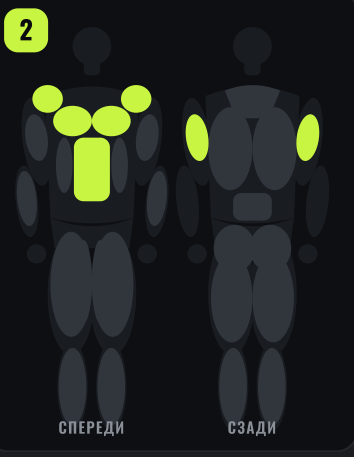
Упор на брусьях, корпус чуть вперёд. Опускайся, сгибая локти до ~90°, и выжимай вверх. Без рывков, плечи не заваливай.

ЧТО ДАЁТ

Мощно грузит грудь и трицепс, растит верх тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь · Трицепс · Плечи



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

4×15 · 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



ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

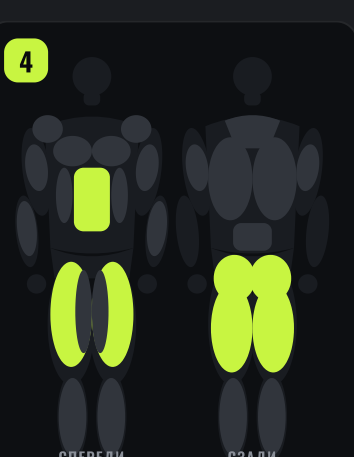
Присядь до параллели и выпрыгни вверх, мягко приземляясь в присед. Держи спину прямой, приземляйся подконтрольно на носки.

ЧТО ДАЁТ

Взрывная сила ног и жиросжигание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Икры



ВЫПАДЫ В ШАГЕ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Шагай вперёд, опускаясь до угла 90° в обоих коленях, заднее колено почти к полу. Корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ — ПРОСТО И ПО ДЕЛУ

- Сбалансированно: белки, сложные углеводы и овощи в каждый приём.
- Белок каждый день (мясо, рыба, яйца, творог) — держит мышцы в тонусе.
- пей воду — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и переработанной еды, больше овощей и клетчатки.
- Режим и сон — основа хорошего самочувствия и энергии.

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.