

ПЛАНКА И КОР: 30 ДНЕЙ

Месячный челлендж на кор: планки с прогрессией от 20 секунд до крепкого центра тела.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь крепкий кор за месяц
- ✓ Любишь челленджи
- ✓ Готов заниматься почти каждый день

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: Ежедневно, прогрессия по секундам каждую неделю

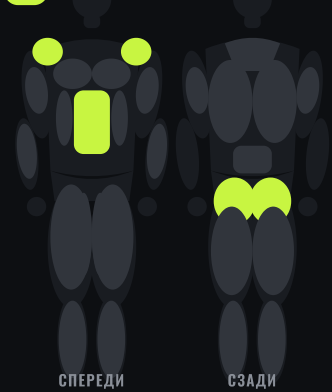
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПЛАНКА-ЧЕЛЛЕНДЖ

Нед.1: 20с → Нед.4: 60с

1



КЛАССИЧЕСКАЯ ПЛАНКА

3×20–60 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

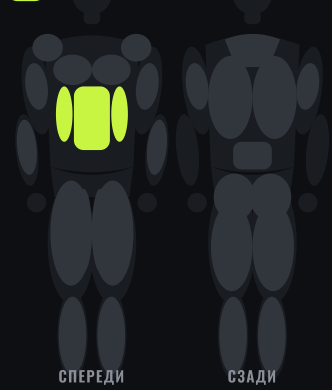
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

2



БОКОВАЯ ПЛАНКА

2×20–40 сек на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на одно предплечье, тело прямой линией на боку, таз вверх. Держи, не заваливаясь, затем смени сторону. Работают косые мышцы.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и боковой пресс, стабилизирует корпус и талию.

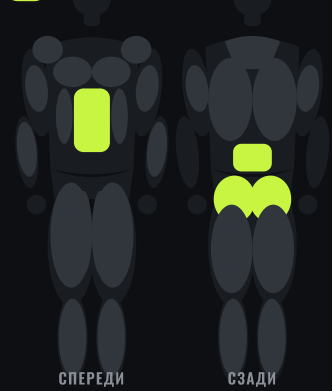
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

Пресс

Кор

3



«ОХОТНИЧЬЯ СОБАКА»

3×10 на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из упора на четвереньках вытягивай противоположные руку и ногу в линию с корпусом, задержишься на 1–2 сек. Таз ровно, без раскачки — стабильность кора.

ЧТО ДАЁТ

Тренирует стабильность корпуса и здоровье спины, улучшает координацию.

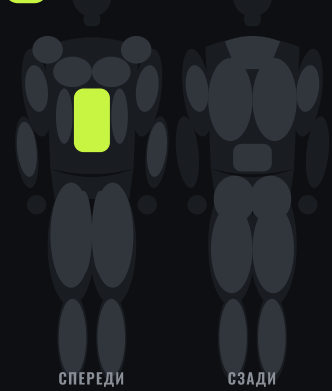
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор

Поясница

Ягодицы

4



«ЛОДОЧКА»

3×20–40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, прижми поясницу к полу, приподними прямые руки и ноги. Держи корпус в напряжении, дыши ровно. Глубокая проработка пресса.

ЧТО ДАЁТ

Глубоко нагружает весь пресс статикой, строит крепкий кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

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.