

СКАКАЛКА ЗА 4 НЕДЕЛИ

Кардио на скакалке: жиросжигание, координация и выносливость. Компактно и весело.

- 4 недели
- Средний
- Скакалка

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть скакалка
- ✓ Хочешь прокачать дыхалку и координацию
- ✓ 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 15–20 минут

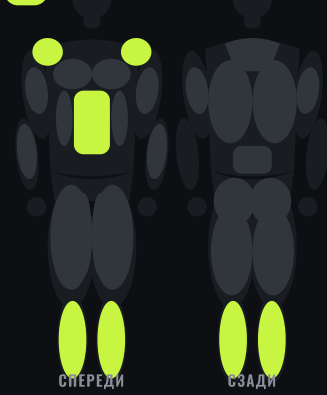
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

СКАКАЛКА-ИНТЕРВАЛЫ

Формат 40с работа / 20с отдых

1



ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ

5×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыгай на носках невысоко, вращая скакалку кистями, локти у корпуса. Держи ровный ритм и мягкое приземление. Нет скакалки — имитируй.

ЧТО ДАЁТ

Отличное кардио, координация и выносливость, укрепляет икры.

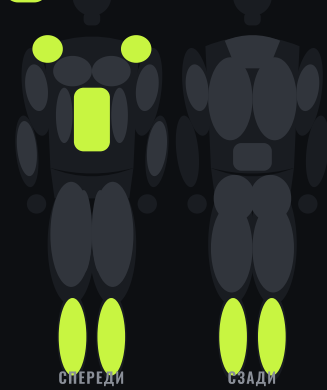
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

Плечи

Кор

2



ПРЫЖКИ ПОПЕРЕМЕННО (БЕГ)

4×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыгай на носках невысоко, вращая скакалку кистями, локти у корпуса. Держи ровный ритм и мягкое приземление. Нет скакалки — имитируй.

ЧТО ДАЁТ

Отличное кардио, координация и выносливость, укрепляет икры.

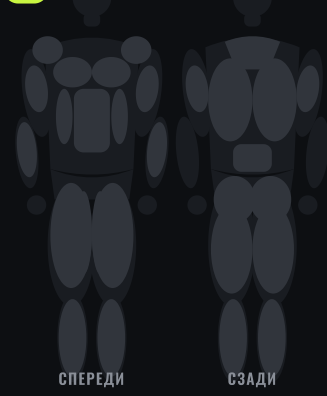
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

Плечи

Кор

3



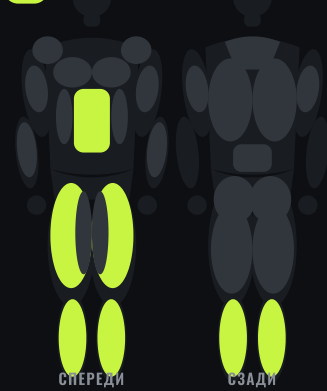
ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ/УСКОРЕНИЯ

4×30 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ускоряйся или пробуй двойные прокруты скакалки. Держи локти у корпуса, приземляйся мягко на носки.

4



ФИНИШ БЕЗ СКАКАЛКИ

3×30 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

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.