

ДЫХАЛКА И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Развить дыхалку и общую выносливость, чтобы не задыхаться на нагрузке. Дом или улица.

- 4 недели
- Средний
- Дом или улица

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Быстро задыхаешься на нагрузке
- ✓ Хочешь общую выносливость
- ✓ 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, круговой формат

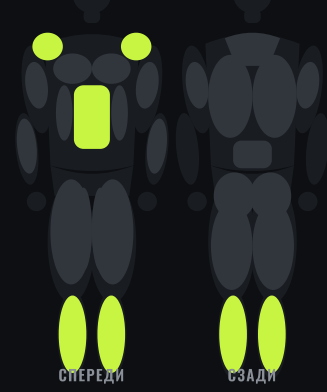
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КАРДИО-КРУГ

4–5 кругов, отдых 60 сек

1



«ДЖАМПИНГ-ДЖЕК»

45 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыжком разводи ноги в стороны с хлопком руками над головой и возвращайся. Ровный ритм, мягкое приземление на носки.

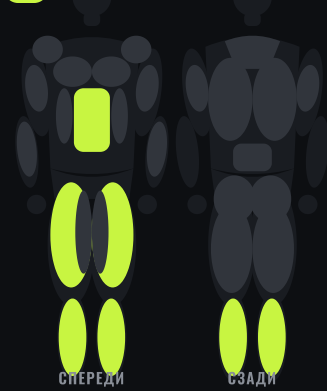
ЧТО ДАЁТ

Простое кардио для разогрева и жиросжигания, работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи Икры Кор

2



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

45 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Бег на месте с высоким подъёмом колен до уровня таза, активно работай руками. Держи быстрый темп.

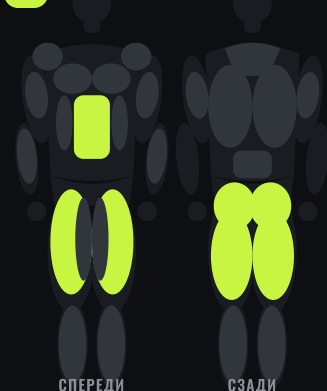
ЧТО ДАЁТ

Разгоняет пульс и жиросжигание, включает ноги и пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Икры Кор

3



ПРИСЕДАНИЯ

20 · 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, вставай через пятки.

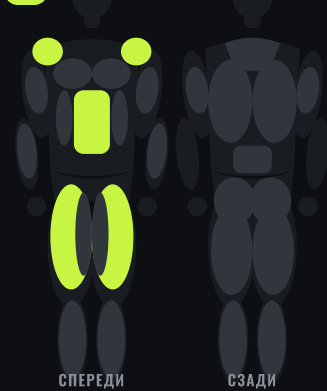
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Ягодицы Бицепс бедра Кор

4



СКАЛОЛАЗ

45 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

В упоре лёжа поочерёдно быстро подтягивай колени к груди, таз не поднимай, спина прямая. Держи темп.

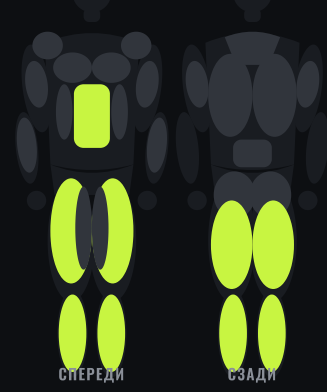
ЧТО ДАЁТ

Жжёт калории, разгоняет пульс и укрепляет пресс. Кардио плюс кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор Пресс Плечи Квадрицепс

5



ЛЁГКИЙ БЕГ/НА МЕСТЕ

2 минуты

ТЕХНИКА

Ровный комфортный темп, при котором можешь произнести пару фраз. Дыши ритмично, приземляйся мягко под центр тяжести.

ЧТО ДАЁТ

Развивает выносливость и сердце, жжёт калории.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Бицепс бедра 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.