

ФУНКЦИОНАЛКА (КРОССФИТ-ЛАЙТ)

Круговые функциональные тренировки: сила, кардио и выносливость в одном. Зал. 6 недель.

- 6 недель
- Средний
- Зал / функциональная зона

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Любишь интенсив и разнообразие
- ✓ Хочешь силу и выносливость сразу
- ✓ 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: 3 раза в неделю, разные WOD-круги

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КРУГ А (AMRAP 15 МИН)

Максимум кругов за 15 минут



ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

10

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

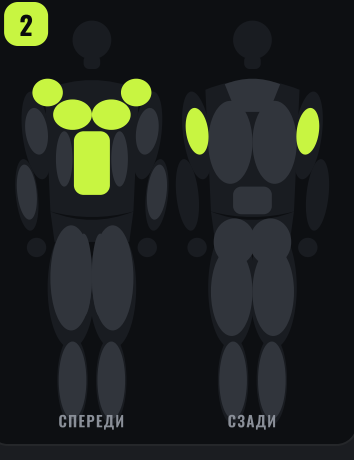
Взрывная сила ног и жиросжигание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Икры



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

10

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.

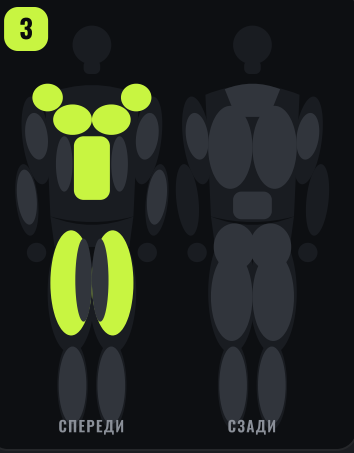
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

Кор



БЕРПИ

8

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.

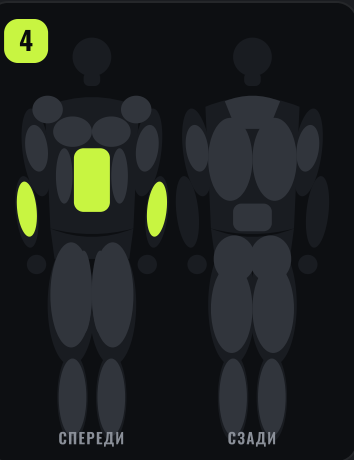
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Грудь

Кор

Плечи



ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ

10

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.

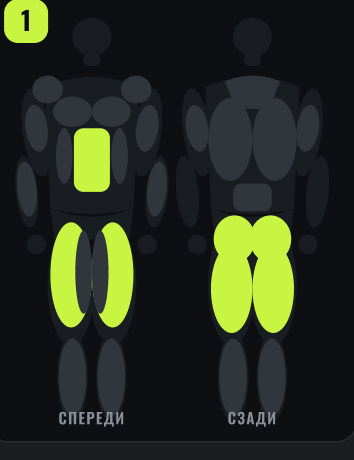
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Кор

Предплечья

КРУГ В (5 КРУГОВ НА ВРЕМЯ)



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

15

ТЕХНИКА

Гантели у плеч или в опущенных руках. Приседай, отводя таз назад, до параллели, спина прямая. Вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Добавляет вес приседу — сильнее развивает ноги и ягодицы.

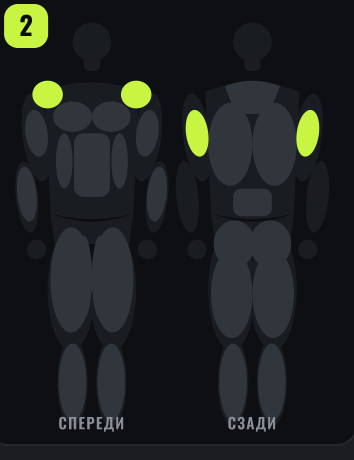
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ

10

ТЕХНИКА

Стоя, гантели у плеч, корпус напряжён. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, поясницу не прогибай. Работают плечи.

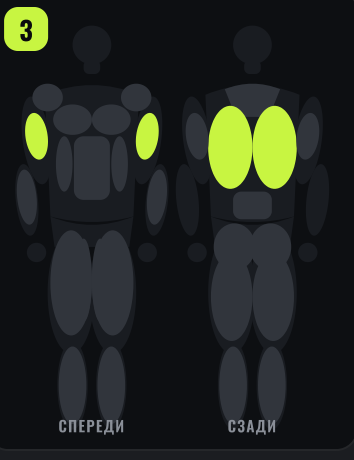
ЧТО ДАЁТ

Развивает плечи и трицепс, формирует атлетичный верх.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

Трицепс



ТЯГА

12

ТЕХНИКА

Закрепи резинку и тяни к поясу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Спина прямая, движение подконтрольное. Работают мышцы спины.

ЧТО ДАЁТ

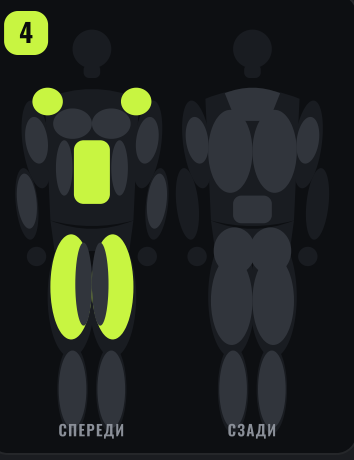
Мягко укрепляет спину и осанку, доступно дома.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс



СКАЛОЛАЗ

40 сек

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

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.