

НІІТ ПРОДВИНУТИЙ

Жёсткие интервалы высокой интенсивности для тех, кто уже готов. Максимум жиросжигания.

- 4 недели
- Продвинутый
- Дом или зал

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Уже с хорошей формой
- ✓ Готов к жёстким интервалам
- ✓ Нет проблем с сердцем/суставами

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 20 минут

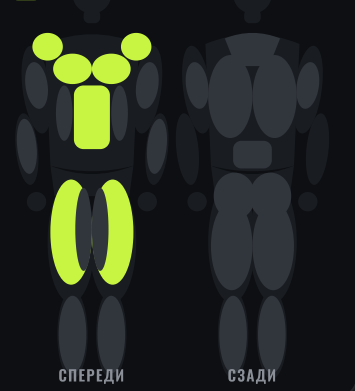
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

НІІТ ПРОДВИНУТИЙ

Формат 40с работа / 20с отдых × 5 кругов

1



БЕРПИ

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

40 сек · отдых 60–90с

2



ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

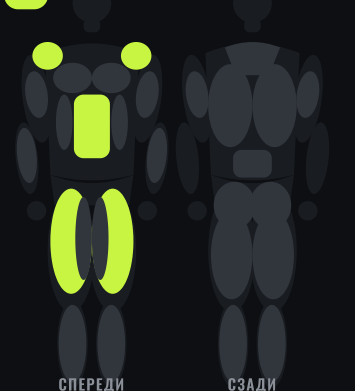
Взрывная сила ног и жиросжигание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Ягодицы Икры

40 сек · отдых 60–90с

3



СКАЛОЛАЗ

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

40 сек · отдых 60–90с

4



«КОНЫКОБЕЖЕЦ»

ТЕХНИКА

Прыгай в сторону с ноги на ногу, заводя свободную ногу по диагонали назад, руки помогают. Мягкое приземление, работает баланс и ягодицы.

ЧТО ДАЁТ

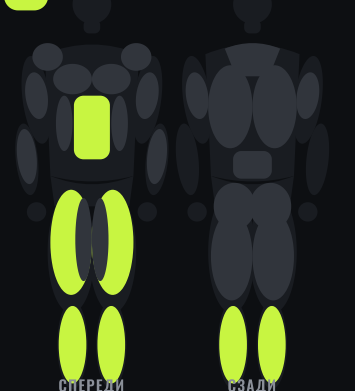
Боковая взрывная работа, баланс и жиросжигание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы Квадрицепс Икры

40 сек · отдых 60–90с

5



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

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

40 сек · отдых 60–90с

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

БЕЗ ДИЕТ, НО ПО ПРАВИЛАМ

- Лёгкий дефицит калорий (минус ~10–15%), без голодовок и жёстких диет.
- Белок в каждый приём (мясо, рыба, яйца, творог) — сохраняет мышцы при похудении.
- Больше овощей и воды — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и жидких калорий (соки, газировка, сладкий кофе).
- Сон 7–8 часов — без сна жир уходит хуже.

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.