

**Программа тренировок с собственным весом:**  
Тренировка рассчитана на три дня в неделю. Займет всего 40-60 минут! *Программа тренировок с собственным весом* даст вам отличный результат. Программа рассчитана на 4-6 недель.

**Понедельник:**  
1. Разминка: бег на месте с высоким подъемом коленей  
В руки можно взять легкие гантели по 1 кг  5 мин  
2. Подтягивания широким хватом  
Если можете сделать более 12 подтягиваний, используйте доп. отягощение 3\*8-12  
3. Отжимания от пола (Руки шире плеч, локти перпендикулярно к туловищу) 3\*8-12  
4. Жим гантелей стоя (Вместо гантелей можно использовать любое отягощение) 3\*8-12  
5. Подъем гантелей через стороны 3\*max  
6. Приседания (Рекомендуем использовать доп. отягощение) 3\*15-20  
7. Подъем на носок на одной ноге  
Рекомендуем использовать доп. отягощение 4\*50  
8. Скручивания/подъем ног лежа 3\*max  
  
**Среда:**  
1. Разминка: бег на месте с высоким подъемом коленей  
В руки можно взять легкие гантели по 1 кг 5 мин.  
2. Подтягивания обратным хватом 3\*max  
3. Подъем гантелей на бицепс стоя  
Вместо гантелей можно использовать любое отягощение 2\*8-12  
4. Отжимания от пола (Руки шире плеч, локти перпендикулярно к туловищу) 3\*8-12  
5. Отжимания между стульями 3\*15-20  
6. Выпады (Рекомендуем использовать доп. отягощение) 3\*12-15  
7. Подъем на носок на одной ноге  
Рекомендуем использовать доп. отягощение 4\*50  
8.  Скручивания/подъем ног лежа 3\*max

**Пятница:**  
1. Разминка: бег на месте с высоким подъемом коленей  
2. Подтягивания широким хватом  
Если можете сделать более 12 подтягиваний, используйте доп. отягощение 3\*8-12  
3. Отжимания от пола в наклоне  
Руки шире плеч, локти перпендикулярно к туловищу. Ноги на диване или скамье. 3\*8-12  
4. Жим гантелей стоя (Вместо гантелей можно использовать любое отягощение) 3\*8-12  
5. Разведение гантелей в стороны наклоне 3\*max  
6. Приседания на одной ноге 3\*max  
7. Наклоны на прямых ногах с отягощением  
Со штангой, гантелями либо пластиковой канистрой с водой 3\*12-15  
8. Подъем на носок на одной ноге  
Рекомендуем использовать доп. отягощение 4\*50  
9. Скручивания/подъем ног лежа 3\*max  
  
**Рекомендации:**  
  
1. Если ваша цель тренировки сжигание жира-то после тренировки следует уделять 20 мин. кардио нагрузкам;  
2. При наличии велотренажера, беговой дорожки или эллипса замените бег на месте на тренажер;  
3. Если тяжело выполнять упражнения, уменьшите количество повторений;  
4. Если нагрузка слишком маленькая, возьмите отягощения, гантели, штангу, если их нет, можете наполнить   
бутылки водой;  
5. «Рабочий» вес повышайте постепенно;  
6. Между подходами и упражнениями следует отдыхать 60-90 секунд;  
7. Помните, что тренировки это только 30% успеха. Остальные 70% это принципы правильного питания и   
соблюдение режима дня. Вне зависимости от того, какая ваша цель - набор мышечной массы дома или сжигание подкожного жира.

