**Какая должна быть тренировка для сжигания жира?**

* Тяжелая
* Интенсивная с последовательно распределенной еженедельной нагрузкой

Комплексная с работой на все тело за неделю Тяжелые подходы из 8-12 повторений дадут больше нагрузки на мышечные волокна. Это, в свою очередь, повредит их сильнее, по сравнению с легкими весами и 15-ю повторениями.

Ваша центральная нервная система вступает в дело, и весь организм мобилизуется. Все это заставляет ваше тело работать тяжелее и буквально дает заряд адреналина. Вы должны тренироваться, не оставаясь в тренировочном плато.

Организм следует подвергать испытанию, заставляя его откликаться и развиваться. Старайтесь наращивать рабочий вес каждую неделю, даже если это будет всего 2 кг; но не только в приседаниях и становой тяге, но и в подъеме штанги на бицепс и в разгибаниях рук на блоке. Тяга верхнего блока к груди широким хватом Комплексные тренировки помогают проработать многие части тела за короткий промежуток времени.

Бо́льшая стимуляция мышечных волокон помогает телу лучше реагировать. В сочетании с правильной диетой это может здорово освежить тренировки тех, кто использует стандартные сплиты, ориентированные на работу с 2 частями тела за одну тренировку. Это дает большую шоковую нагрузку на организм, что поднимает уровень метаболизма и позволяет сжигать больше жира ежедневно. Вы проводите меньше времени в зале и заставляете работать больше мышечных групп. Программа проста и понятна (измените что-то, если хотите). Имейте в виду, что эти тренировки прорабатывают многие мышечные группы, поэтому для их выполнения вы должны обладать хорошим опытом.

 **Комплекс упражнений для похудения**

1. Приседания со штангой
2. Жим штанги лежа средним хватом
3. Армейский жим стоя
4. Тяга верхнего блока к груди широким хватом
5. Тяга штанги к подбородку
6. Разгибание рук на блоке
7. Разгибание ног
8. Подъем штанги на бицепс
9. Сгибание ног стоя

Примечание: все упражнения выполняются в 2 подходах из 10-12 повторений.

Придерживаться программы стоит как минимум 4 недели. Примечание: отдыхайте и тренируйтесь согласно следующему графику.

* День 1-й (тренировка)
* День 2-й (отдых)
* День 3-й (тренировка)
* День 4-й (отдых)
* День 5-й (тренировка)
* День 6-й (отдых)
* День 7-й (отдых)

**Кардиотренировки**

Примечание: просто меняйте способ выполнения кардио, например, 2 дня занимайтесь на велотренажере, затем 2 дня на эллипсоиде или беговой дорожке. На следующей неделе прыгайте со скакалкой и плавайте. Все просто. В каком объеме силовые тренировки должны входить в программу по сжиганию жира? В таком же объеме, в котором вы их выполняли до того, как начали сжигать жир. Однако если вы ранее не сжигали жир, то должны тренироваться именно так, как это предписывает программа, неважно новичок вы или опытный атлет. Силовые тренировки – ключ к сжиганию калорий и поддержанию анаболического процесса.

Сколько кардио должно входить в программу по сжиганию жира?

Как сказано выше, должно быть не более 4-х тренировок в неделю.

Примечание: Делайте кардио в течение 20 минут после силовых тренировок, поскольку гликоген расходуется во время силовых тренировок, и организм прежде всего будет в качестве источника энергии сжигать жир. Кардиотренировки помогают вам достичь цели Делайте кардио в течение 15 минут с той интенсивностью, которая заставляет вас потеть и чаще дышать. Частота сердечных сокращений должна быть по меньшей мере на 65% выше нормы. Конечно, со временем вы будете адаптироваться, так что это имеет смысл, только если вы будете наращивать интенсивность. Вот техника, которая поможет сжечь максимум жира: в первую неделю записывайте расстояние, которое вы преодолели за 15 минут; на следующей неделе постарайтесь пройти большее расстояние за то же самое время.

Вы в свою очередь станете выносливее и сожжете больше жира за то же количество времени, из-за того что тренировались активнее.