

## Фитнес-программа. Первая неделя

| Упражнение                          | Количество подходов и повторений          | Отметка о выполнении |
|-------------------------------------|---|----------------------|
| <b>Блок прокачки пресса</b>         |   |                      |
| 1. Классические подъёмы туловища    | 2 подхода по 20 повторений                |                      |
| 2. Боковая планка                   | 2 подхода по 30 секунд на каждую сторону  |                      |
| 3. Скручивания                      | 2 подхода по 10 повторений                |                      |
| 4. Лодочка                          | 2 подхода по 10 повторений                |                      |
| <b>Блок прокачки ягодиц и бёдер</b> |   |                      |
| 1. Подъёмы таза                     | 2 подхода по 10 повторений                |                      |
| 2. Махи ногами назад                | 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу |                      |
| 3. Приведение бедра                 | 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу |                      |
| 4. Приседания                       | 3 подхода по 15 повторений                |                      |
| <b>Блок подтяжки мышц рук</b>       |   |                      |
| 1. Отжимания на одной ноге          | 2 подхода по 10 повторений                |                      |
| 2. Скалолазка                       | 2 подхода по 10 повторений                |                      |
| <b>Блок растяжки</b>                |   |                      |
| 1. Бабочка                          | 3 подхода по 10 повторений                |                      |
| 2. Фараон                           | 3 подхода по 30 секунд на каждую сторону  |                      |
| 3. Кошка                            | 2 подхода по 10 повторений                |                      |
| 4. Катание на спине                 | 15 раз минимум                            |                      |

## Фитнес-программа. Вторая и третья недели

| Упражнение                          | Количество подходов и повторений          | Отметка о выполнении |
|-------------------------------------|---|----------------------|
| <b>Блок прокачки пресса</b>         |   |                      |
| 1. Классические подъёмы туловища    | 3 подхода по 30 повторений                |                      |
| 2. Боковая планка                   | 3 подхода по 60 секунд на каждую сторону  |                      |
| 3. Скручивания                      | 3 подхода по 20 повторений                |                      |
| 4. Лодочка                          | 3 подхода по 20 повторений                |                      |
| <b>Блок прокачки ягодич и бёдер</b> |   |                      |
| 1. Подъёмы таза                     | 4 подхода по 20 повторений                |                      |
| 2. Махи ногами назад                | 3 подхода по 30 повторений на каждую ногу |                      |
| 3. Приведение бедра                 | 3 подхода по 30 повторений на каждую ногу |                      |
| 4. Приседания                       | 3 подхода по 30 повторений                |                      |
| <b>Блок подтяжки мышц рук</b>       |   |                      |
| 1. Отжимания на одной ноге          | 3 подхода по 10 повторений                |                      |
| 2. Скалолазка                       | 3 подхода по 10 повторений                |                      |
| <b>Блок растяжки</b>                |   |                      |
| 1. Бабочка                          | 3 подхода по 20 повторений                |                      |
| 2. Фараон                           | 3 подхода по 60 секунд на каждую сторону  |                      |
| 3. Кошка                            | 3 подхода по 15 повторений                |                      |
| 4. Катание на спине                 | 25 раз минимум                            |                      |

## Фитнес-программа. Четвёртая неделя

| Упражнение                          | Количество подходов и повторений          | Отметка о выполнении |
|-------------------------------------|---|----------------------|
| <b>Блок прокачки пресса</b>         |   |                      |
| 1. Классические подъёмы туловища    | 4 подхода по 30 повторений                |                      |
| 2. Боковая планка                   | 4 подхода по 90 секунд на каждую сторону  |                      |
| 3. Скручивания                      | 4 подхода по 20 повторений                |                      |
| 4. Лодочка                          | 4 подхода по 20 повторений                |                      |
| <b>Блок прокачки ягодиц и бёдер</b> |   |                      |
| 1. Подъёмы таза                     | 4 подхода по 30 повторений                |                      |
| 2. Махи ногами назад                | 4 подхода по 30 повторений на каждую ногу |                      |
| 3. Приведение бедра                 | 4 подхода по 30 повторений на каждую ногу |                      |
| 4. Приседания                       | 4 подхода по 35 повторений                |                      |
| <b>Блок подтяжки мышц рук</b>       |   |                      |
| 1. Отжимания на одной ноге          | 4 подхода по 10 повторений                |                      |
| 2. Скалолазка                       | 4 подхода по 10 повторений                |                      |
| <b>Блок растяжки</b>                |   |                      |
| 1. Бабочка                          | 4 подхода по 20 повторений                |                      |
| 2. Фараон                           | 4 подхода по 60 секунд на каждую сторону  |                      |
| 3. Кошка                            | 4 подхода по 15 повторений                |                      |
| 4. Катание на спине                 | 35 раз минимум                            |                      |