



Тренувальна програма

Повна програма з тренуваннями на 3 дні, ілюстраціями вправ, харчуванням та трекером результатів.

День 1 — Сила + Повне тіло

- Присідання — 3 × 12



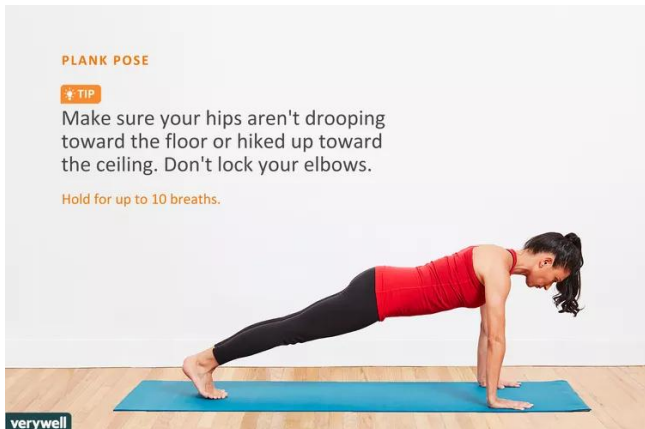
- Віджимання — 3 × 10-12



- Тяга гантелей в нахилі — 3 × 12



- Планка — 3 × 30-45 сек



- Підйом ніг лежачи — 3 × 12

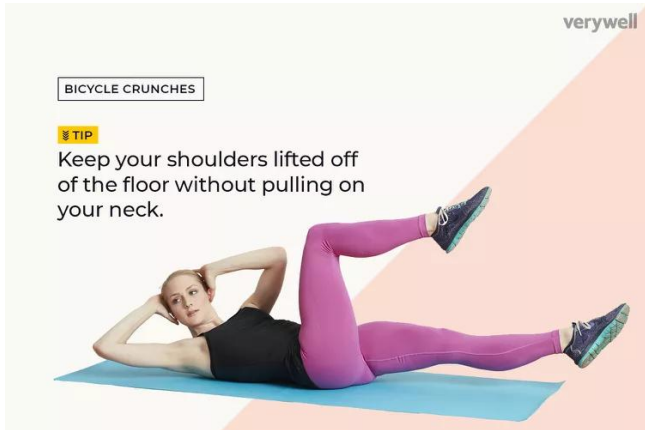


День 2 — Кардіо + Прес + Мобільність

- Бічна планка — 3 × 30 сек



- Велосипед на прес — 3 × 20



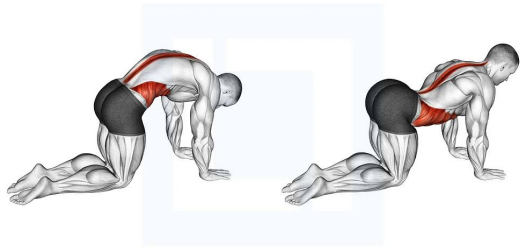
- Супермен — 3 × 15



- Випади вперед — 3 × 10 на ногу



- Кішка-корова — 3 хв

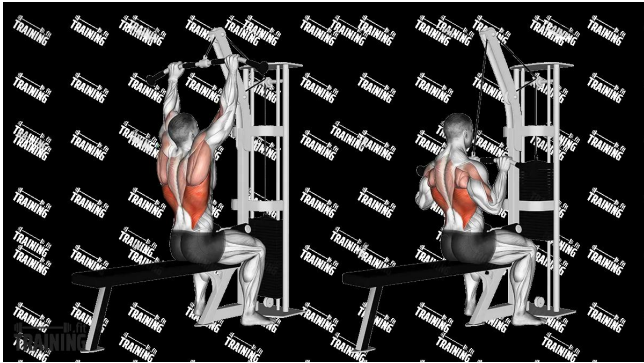


День 3 — Верхній корпус + Вправи з гантелями

- Жим гантелей лежачи — 3 × 10-12



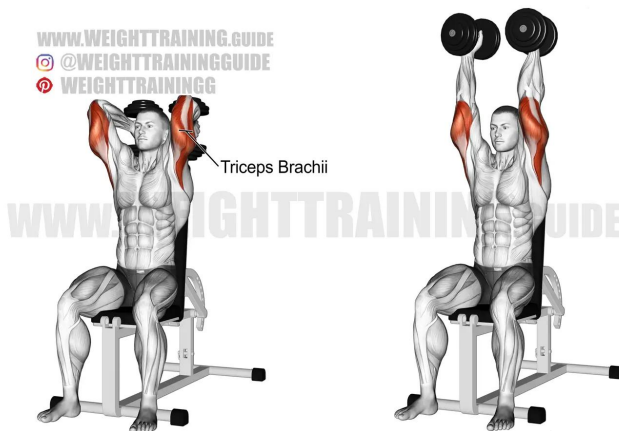
- Тяга верхнього блока — 3 × 10



- Біцепс з гантелями — 3 × 12



- Французький жим — 3 × 12



- Альпініст — 3 × 30 сек



Рекомендації з харчування

- Сніданок — каша + яйце + фрукт.
- Обід — білок (м'ясо, риба), овочі, крупи.
- Полуденок — йогурт, горіхи, банан.
- Вечеря — овочі, риба або курка.
- Пити багато води протягом дня.
- Обмежити солодке, газоване, чіпси.

Трекер результатів

Тиждень | Вага | Віджимання | Планка (сек) | Настрій | Коментарі

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Олексійчику,

Можливо, я не дав тобі життя, але я з радістю вибрав би тебе знову і знову. Я поруч, щоб підтримати тебе в кожному кроці. Цей шлях сили, дисципліни і поваги до себе — це не лише про спорт, це про те, ким ти стаєш кожного дня.

Не бійся викликів, адже саме вони роблять нас сильнішими. Кожне тренування — це крок до твого майбутнього, у якому ти впевнений, здоровий і вільний. Я вірю в тебе. І пам'ятай: справжня сила — не тільки в м'язах, а в серці, яке не здається.

З любов'ю і повагою,

Той, хто завжди триматиме твою спину.