

■■■■■■■■■■ QR-■■■■, ■■■■■■ ■■■■■■■■■ PDF ■■■■■■■■:



Фитнес и оздоровительный план (3–4 месяца)

Общая информация

Мужчина, 26 лет • 180 см • 65–67 кг

Разработчик (9:00–18:00) • Сидячий образ жизни

Цель: набрать вес до 73–75 кг, повысить уровень тестостерона, либидо, выносливость и улучшить сон.

Режим дня

07:00 — Подъём, вода с лимоном

07:15 — Лёгкая зарядка (5 мин)

07:30 — Завтрак

08:00 — Прогулка / дыхание

09:00–18:00 — Работа, вставать каждый час

18:30 — Тренировка (дом)

19:30 — Ужин

21:00 — Релакс, чтение

23:00 — Сон

Питание

Цель — 2700–3000 ккал в день, 120–150 г белка.

- Завтрак: омлет, гречка, авокадо
- Перекус: банан, орехи
- Обед: курица, картофель, овощи
- Полдник: творог, орехи, изюм
- Ужин: рыба/говядина, булгур, зелень
- Перед сном: кефир или творог

Домашние тренировки

4 тренировки в неделю:

- Пн: грудь, плечи, пресс

Фитнес и оздоровительный план (3–4 месяца)

- Ср: ноги, спина
- Пт: всё тело
- Вс: кардио, растяжка

Базовые упражнения:

- Отжимания — 3х15
- Планка — 3х30 сек
- Приседания — 3х20

Режим сна

Цель: 7.5–8.5 часов глубокого сна.

- Строгий режим сна (23:00–7:00)
- Тепло, тьма, тишина в комнате
- Чай с мятой вечером
- Минимум экранов после 21:00

Отказ от вейпа

- Уменьшить количество: 3–4 раза в день → 1–2 → 0
- Заменить привычку: дыхание, вода, прогулка
- Дневник: записывать тягу и замену
- Поддержка: друзья, цели, медитации

Цели по месяцам

- 1 месяц: 67–69 кг — привыкаем, убираем вейп
- 2 месяц: 69–71 кг — сон, стабильность
- 3 месяц: 71–73 кг — сила, прогресс
- 4 месяц: 73–75 кг — закрепление

Фитнес и оздоровительный план (3–4 месяца)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЛАН (3–4 МЕСЯЦА)

МУЖЧИНА, 26 ЛЕТ • 180 СМ, 65-67 КГ
РАЗРАБОТЧИК (9:00-18:00) СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ЦЕЛЬ: НАБРАТЬ ДО 73-75 КГ, ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ
ТЕСТОСТЕРОНА, ЛИБИДО, ВЫНОСЛИВОСТЬ И СНА



Пн, Ср, Пт

8:00 Завтрак
Стручякш
с фрукты

11:00 Перекус
Грекии йогур
банан

14:00 Обед
Куриина
рис, овощии

18:00 Ужин
Красная ыба,
картофель
оливкое мясо

Вт

8:00 Завтрак
Творог, грекит
белаки

11:00 Перекус
Смесчный
орешаки

14:00 Обед
Ветинин їрек,
овощей

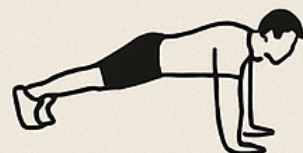
18:00 Ужин
Яйца: сыром
авокадо

Su

Сон



Отжимания



Планка



Приседания

Вт, Сб

8:00 Завтрак
Омлет
с свощами

11:00 Перекус
Творог
сухой фрукты

14:00 Обед
Рыба сь
сыром

Su

8:00 Завтрак
Смеет
с овощами

14:00 Обед
Рыба, булгур
зеленые

18:00 Ужин
Кефир

Сон 23:00
–7:00

Совет

По отказу от вейпа

- Уменьшите стресс. выполняйте упражнения
- Не заменяйте вейл перекусами
- Заручитесь поддержкой