

Програма для загального фітнесу

Фітнес-тренер

Травень 2025

Вступ

Ця 4-тижнева програма розроблена для покращення загальної фізичної форми, витривалості та функціональності. Підходить для тих, хто хоче виглядати краще, бути сильнішим і витривалішим. Поеднуйте з збалансованою дієтою (1.2–1.6 г білка на кг маси тіла).

Розклад тренувань

Виконуйте 4 тренування на тиждень, комбінуючи силові, кардіо та функціональні вправи. Відпочинок між сетами: 45–60 секунд.

День 1: Повне тіло (сила)

- Присідання з власною вагою: 3 сети по 15 повторень
- Віджимання: 3 сети по 12–15 повторень
- Тяга гантелі в нахилі: 3 сети по 12 повторень
- Планка: 3 сети по 45 секунд

День 2: Кардіо та мобільність

- Розминка: 5 хвилин легкого бігу
- 6 раундів: 30 секунд стрибків на скакалці + 30 секунд відпочинку
- Динамічна розтяжка (йога-пози): 10 хвилин
- Заминка: 5 хвилин ходьби

День 3: Повне тіло (функціонал)

- Випади з гантелями: 3 сети по 10 повторень на ногу
- Жим гантелей лежачи: 3 сети по 12 повторень
- Російські скручування: 3 сети по 20 повторень
- Бурпі: 3 сети по 10 повторень

День 4: Кардіо та кор

- Розминка: 5 хвилин легкого бігу
- 8 раундів: 20 секунд планки з підйомом ніг + 40 секунд відпочинку
- Велосипед (вправа на прес): 3 сети по 20 повторень
- Заминка: 5 хвилин ходьби

Рекомендації щодо харчування

- Споживайте 1.2–1.6 г білка на кг маси тіла (яйця, риба, бобові).
- Додайте складні вуглеводи (кіноа, гречка, овес).
- Включайте овочі та фрукти для мікроелементів.
- Пийте 2–3 л води щодня.

Примітки

- Збільшуйте інтенсивність (вага, швидкість) щотижня.
- Виконуйте розминку та заминку для уникнення травм.
- Забезпечте достатній відпочинок (7–8 годин сну).