

Програма тренувань для жироспалювання

Фітнес-тренер

Травень 2025

Вступ

Ця 4-тижнева програма розроблена для максимального спалювання жиру з акцентом на комбінацію силових вправ і високоінтенсивного інтервального тренування (НІІТ). Мета: створити калорійний дефіцит, зберігаючи м'язову масу. Рекомендується поєднувати з дієтою, що містить 1.6–2 г білка на кг маси тіла та дефіцит калорій (300–500 ккал нижче денної норми).

Розклад тренувань

Виконуйте 4 тренування на тиждень, чергуючи силові та кардіо дні. Відпочинок між сетами: 30–60 секунд для силових вправ, 15–30 секунд для НІІТ. 12:58:34 PM EEST Tuesday, May 27, 2025 НІІТ.

День 1: Силове тренування (верх тіла)

- Жим штанги лежачи: 3 сету по 12 повторень
- Тяга вертикального блоку: 3 сету по 12 повторень
- Підйом гантелей на біцепс: 3 сету по 15 повторень
- Розгинання рук на трицепс (блок): 3 сету по 15 повторень
- Планка: 3 сету по 45 секунд

День 2: НІІТ Кардіо

- Розминка: 5 хвилин легкого бігу
- 8 раундів: 30 секунд спринту + 60 секунд ходьби
- Заминка: 5 хвилин ходьби

День 3: Силове тренування (низ тіла)

- Присідання зі штангою: 3 сети по 12 повторень
- Румунська тяга: 3 сети по 12 повторень
- Випади з гантелями: 3 сети по 10 повторень на ногу
- Підйом на носки (ікри): 3 сети по 15 повторень
- Скручування на прес: 3 сети по 20 повторень

День 4: НІІТ Кардіо

- Розминка: 5 хвилин легкого бігу
- 10 раундів: 20 секунд бурпі + 40 секунд відпочинку
- Заминка: 5 хвилин ходьби

Рекомендації щодо харчування

- Споживайте 1.6–2 г білка на кг маси тіла (курятина, риба, яйця, молочні продукти).
- Обмежте прості вуглеводи; віддавайте перевагу складним (овес, кіноа, батат).
- Додайте овочі до кожного прийому їжі для насичення та мікроелементів.
- Пийте 2–3 л води щодня.

Примітки

- Прогресуйте, додаючи вагу або збільшуючи інтенсивність кардіо щотижня.
- Виконуйте розминку перед кожним тренуванням (5–10 хвилин).
- Відпочивайте 1–2 дні між тренуваннями для відновлення.