

Программа тренировок дома

1. Тренировка на верхнюю часть тела (2-3 раза в неделю)

Подтягивания (на турнике)

- Широким хватом — 3-4 подхода по 6-12 повторений (если пока не получается, можно использовать стул для облегчения).
- Узким обратным хватом — 3 подхода по 8-12 повторений (в большей степени на бицепс).

Отжимания (на устройстве для отжиманий)

- Широкие отжимания (грудные мышцы) — 3 подхода по 10-15 повторений.
- Узкие отжимания (трицепс) — 3 подхода по 8-12 повторений.

Тяга гири к поясу (грудные и спина)

- В наклоне, каждой рукой поочерёдно — 3 подхода по 10-12 повторений на руку.

Жим гири над головой

- Каждой рукой поочерёдно — 3 подхода по 8-10 повторений.

2. Тренировка на нижнюю часть тела и пресс (2-3 раза в неделю)

Приседания с гирями

- Приседания с гирями в руках или на плечах — 3-4 подхода по 12-15 повторений.

Выпады с гирями

- Выпады вперёд или назад — 3 подхода по 10-12 повторений на каждую ногу.

Подъём таза (ягодицы)

- Лёжа на полу или на скамейке, подъём таза — 3 подхода по 15-20 повторений.

Упражнения на пресс (на скамье для пресса)

- Скручивания на скамье — 3 подхода по 15-20 повторений.
- Подъём ног на скамье — 3 подхода по 10-15 повторений.

3. Кардио и работа над выносливостью (1-2 раза в неделю)

Бёрпи

- 3-4 подхода по 10-15 повторений.

Прыжки с гирями (или без)

- С гирями или без — 3 подхода по 12-15 повторений.

Планка

- 2-3 подхода по 30-60 секунд.

Общие советы:

- Меняйте интенсивность тренировок: один день можно сделать более силовой, другой — на выносливость.
- Не забывайте о разминке перед тренировкой и растяжке после.
- Если чувствуете усталость, делайте активный отдых (лёгкое кардио или растяжку) вместо тяжелой тренировки.