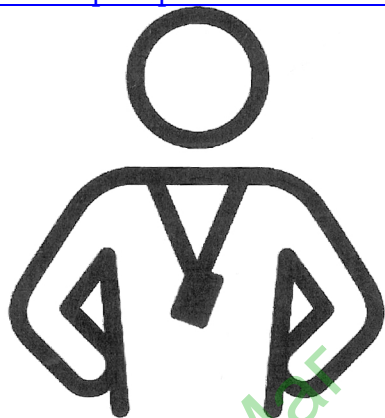


[Купить дневник тренировок и питания](#)



ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ



ЦентрМаг

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

ВЕС

ДО

ПОСЛЕ

ЦентрМаг



приседания для новичков 15-ти недельная программа

для подписчиков streetworkout

№ НЕДЕЛИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
подход 1	8	10	10	15	15	15	20	20	25	25	30	30	30	35	40
подход 2	10	12	15	15	20	20	25	25	30	30	30	35	40	40	40
подход 3	8	10	12	15	18	20	20	25	30	30	30	35	35	35	40
подход 4	8	10	12	15	16	20	20	25	25	30	30	30	35	35	40
подход 5	6	8	10	12	12	15	20	20	20	25	30	30	30	35	40
ВСЕГО	40	50	59	72	82	90	105	115	130	140	150	160	170	180	200

для новичков | ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ | МЕЖДУ ПОДХОДАМИ 2 мин. ПЕРЕРЫВ



увеличение отжиманий от пола 20-ти недельная программа

подписчиков streetworkout

НЕДЕЛЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
подход 1	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80
подход 2	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65	65	70	70	75
подход 3	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45	50	50	55	55	55
подход 4	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45	50	50	55	55	55
подход 5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	35	35	35	40	40	40	40	45	45	50	50
ВСЕГО	80	95	120	125	145	155	180	185	195	215	220	230	250	255	260	275	280	300	305	315

частота выполнения через день, перерыв 2 минуты между подходами.



придаем прессу рельеф 10-ти недельная программа

НЕДЕЛЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подъемы туловища до 30 градусов	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
полные подъемы туловища	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
повороты туловища	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
подъем ног (90 градусов)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
подъем ног (45 градусов)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВСЕГО	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85

количество подходов - не менее 3 раз в день



подтягивание на турнике 30-ти недельная программа

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
Подход 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
Подход 3	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
Подход 4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14
Подход 5	3	4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	13	13	13
Всего	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82

частота выполнения - 4-6 раз в неделю, перерыв 2 минуты между подходами

ЦентрМаг

«Тест Купера»

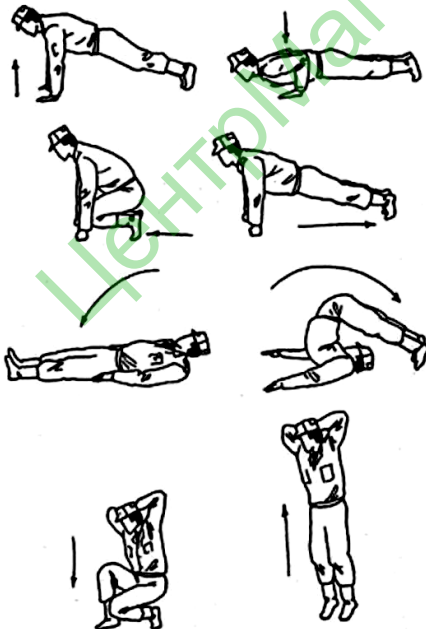
«Тест Купера» применяемый в спецподразделениях тест на физическую выносливость.

- 1) делаем 10 отжиманий и остаемся в упоре лежа.
- 2) делаем поднос ног в положение упор сидя и возвращаемся в упор лежа, и так 10 раз.
- 3) Переворачиваемся на спину. Пресс. Либо подъем корпуса до вертикали, либо закидываем ноги за голову, либо складываемся одновременно локти к коленям. Отрыв поясницы обязателен. 10 раз.
- 4) 10 выпрыгиваний из полного приседа либо 10 разножек, по 5 на каждую ногу, коленом косаемся пола.

4 упражнения по 10 раз-один круг/цикл.

4 цикла за **3 мин - отлично**, за **3.30 - хорошо**, за **4 мин - удовлетворительно**.

Если больше то плохо.



ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

День № _____ Дата ____/____/____/ пн вт ср чт пт сб вс

Силовая тренировка Начало_____ Окончание_____ Всего _____

Рабочие мышцы	Грудные	Спина	Руки	Ноги	Плечи	Пресс
Упражнения	Подход 1		Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5
	Вес/кол. раз	Вес/кол. раз	Вес/кол. раз	Вес/кол. раз	Вес/кол. раз	Вес/кол. раз

.....
: Для заметок

BEC

Кардиотренировка Начало_____ Окончание_____ Всего _____

Упражнения	Время	Расстояние	Норматив	Оценка

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДАТА

	ПРОДУКТЫ	ВРЕМЯ	ККАЛ
ЗАВТРАК			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
ОБЕД			
ПОЛДНИК			
УЖИН			
ВТОРОЙ УЖИН			
		ИТОГ	

ЦентрМаг