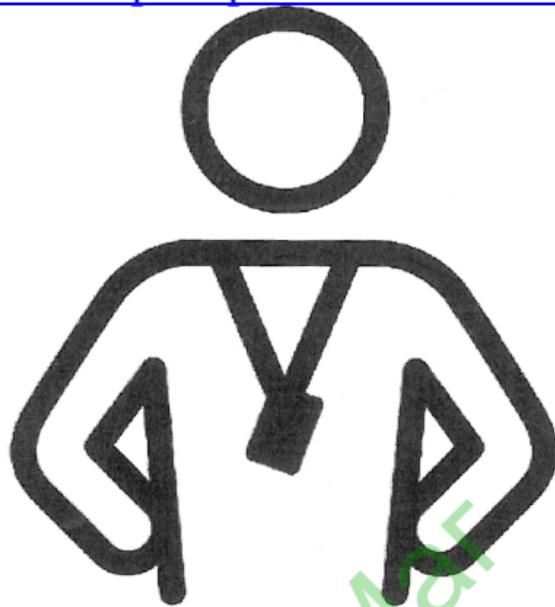


[Купить дневник тренировок и питания](#)



**ДНЕВНИК  
ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ**



ЦентрМар

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

ВЕС      ДО      ПОСЛЕ

ЦентрМар



**приседания для новичков**  
**15-ти недельная программа**  
для новичков с тяжелыми

№ 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
<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>59</b>	<b>72</b>	<b>82</b>	<b>90</b>	<b>105</b>	<b>115</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>200</b>

для новичков | делать через день | между подходами 2 мин. перерыв



**увеличение отжиманий от пола**  
**20-ти недельная программа**  
подтягивания с тяжелыми

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	70	70	75	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
<b>ВСЕГО</b>	<b>80</b>	<b>95</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>195</b>	<b>215</b>	<b>220</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>255</b>	<b>260</b>	<b>275</b>	<b>280</b>	<b>300</b>	<b>305</b>	<b>315</b>

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
<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>

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	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	7	7	7	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	13	13	13	14	14	14	14	14
Подход 4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	10	11	11	11	12	12	13	13	13	13	14
Подход 5	3	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
<b>Всего</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>82</b>

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

ЦентрМар

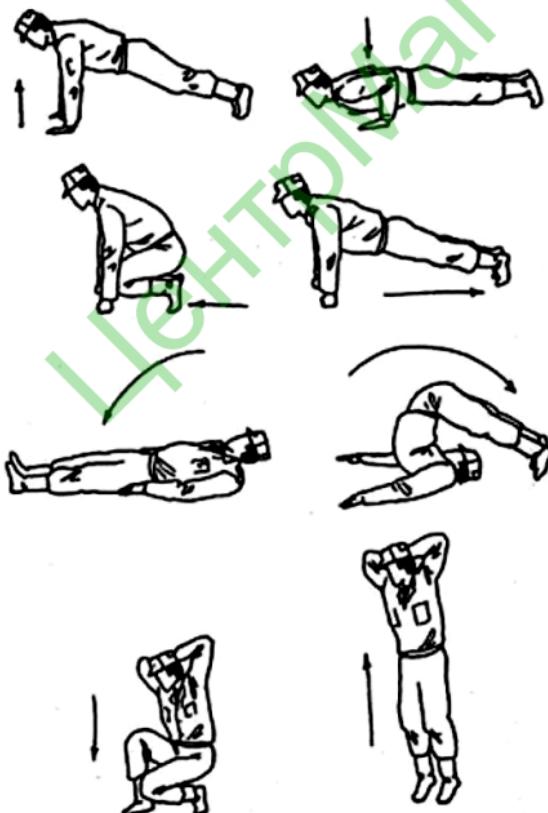
## «Тест Купера»

«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 втср чтптсбвс

Силовая тренировка Начало\_\_\_\_\_ Окончание\_\_\_\_\_ Всего\_\_\_\_\_

## Для заметок

BEG

Упражнения	Время	Расстояние	Норматив	Оценка

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

## ДАТА

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

ЦентрМар