

“

Я смог справиться с большими переменами в жизни, выполняя высокоинтенсивные тренировки по плану Джо и готовя себе вкусную еду по его рецептам.

А теперь мне предстоит невероятно счастливый год: скоро я стану отцом. У меня достаточно энергии и душевного равновесия, всем этим я обязан Джо.

”

**ЛЕВИ, 28 лет**

# ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Предлагаю вам шесть вариантов домашних тренировок на выбор:

## **ДВЕ ТРЕНИРОВКИ ВИИТ ДЛЯ НОВИЧКОВ**

## **ДВЕ ТРЕНИРОВКИ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ**

## **ДВЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ**

Одна из двух тренировок каждого уровня представляет собой высокоинтенсивную тренировку с собственным весом (без дополнительного оборудования), а вторая — высокоинтенсивную тренировку с гантелями на развитие силы и выносливости. Эти упражнения доступны всем без исключения. Выберите те, которые вам нравятся и соответствуют вашему уровню физической подготовки.

### **ВАРИАНТЫ КАРДИОТРЕНИРОВОК LISS (НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ КАРДИОТРЕНИНГИ В ПОСТОЯННОМ ТЕМПЕ)**

Если вам не по вкусу высокоинтенсивные тренировки, выбирайте занятия меньшей интенсивности, которые точно будут вам по силам. Старайтесь выполнять один из предложенных ниже вариантов тренировки или комбинацию упражнений со средней интенсивностью в течение 30–60 минут.

Выбирайте либо высокоинтенсивную тренировку, либо силовую, либо низкоинтенсивную — одной тренировки в день достаточно.

- Ходьба
- Бег
- Ходьба на лестнице-степпере
- Езда на велосипеде
- Гребля / тренировка на гребном тренажере
- Тренировка на кросстренере
- Тренировка на лыжном тренажере
- Плавание



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >

# ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА ВИИТ ДЛЯ НОВИЧКОВ: БЕЗ ОБОРУДОВАНИЯ

*(24 МИНУТЫ)*

30 СЕКУНД РАБОТЫ /  
30 СЕКУНД ОТДЫХА

3 ПОДХОДА

## 1. ХОДЬБА/БЕГ НА МЕСТЕ

Шагайте, высоко поднимая колени, или бегите на месте. Держите спину прямо. Помогайте себе руками, энергично поднимая вверх руку, когда вверх идет колено противоположной ноги.



## 2. ПРИСЕДАНИЯ

Расставьте ноги так, чтобы вам было удобно выполнять приседания, не отрывая стопы от пола. Опуститесь как можно ниже и поднимитесь, отталкиваясь пятками от пола. Повторите в быстром темпе.

### 3. ПРЫЖКИ «ЗВЕЗДОЧКА»

Примите положение стоя, руки свободно опущены по бокам. Подпрыгните, одновременно с прыжком разведите ноги в стороны, а руки поднимите под углом так, чтобы положение вашего тела напомнило звезду. Опускаясь на пол, сведите колени и верните руки в исходную позицию.

**ЗАДЕЙСТВУЙТЕ  
МЫШЦЫ КОРПУСА  
И ДЕРЖИТЕ СПИНУ  
ПРЯМО.**



### 4. ВЫПАДЫ НАЗАД

Из положения стоя, ноги на ширине плеч сделайте шаг назад одной ногой, согните обе ноги в коленях. Старайтесь держать спину прямо. Повторите упражнение на другую ногу.

## ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА ВИИТ ДЛЯ НОВИЧКОВ

### 5. «ПОДЪЕМ ПО ЛЕСТНИЦЕ»

Начните с бега на месте. Представьте, что вы тянетесь вверх, стараясь подтянуться на приставной лестнице. Выполняйте в быстром темпе.

**ПОДНИМАЙТЕ КОЛЕНИ КАК МОЖНО ВЫШЕ.**



### 6. «ХОДЬБА В ПЛАНКУ»

Примите положение стоя, ноги на ширине плеч. Выполните наклон вниз, поставьте ладони на пол перед стопами. Перенесите вес тела на руки и двигайтесь вперед, поочередно переставляя руки, пока все ваше тело не станет ровной линией от головы до пяток. Выполните «шаги» руками назад, вернитесь в исходное положение. Повторите.



## 7. «АЛЬПИНИСТ»

Примите упор лежа, руки прямо под плечами. Смотрите вниз на ладони, вытянувшись в прямую линию. Как можно быстрее подтяните к груди колено одной ноги, затем — колено другой.



## 8. ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

Лягте на пол, локти расположите точно под плечами. Приподнимите таз над полом так, чтобы тело образовало прямую линию от щиколоток до плеч. Напрягите мышцы живота, сожмите ягодицы.



**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШИ  
ЛОКТИ РАСПОЛОЖЕНЫ  
ТОЧНО ПОД ПЛЕЧАМИ.**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>