

Удели 3 дня в неделю и у тебя будет шикарное подтянутое тело



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/udeli-3-dnya-v-nedelyu-i-u-tebya-budet-shikarnoe-podtyanutoe-telo/>

1 День:

- 1) Пресс - 50 раз по 2 подхода (утром и вечером)
- 2) Прыжки - 60 раз по 4 подхода (перерыв между подходами 5-7 мин)
- 3) Махи ногой в сторону, лёжа на боку - 65 раз по 2 подхода (каждой ногой; утром и вечером)
- 4) Приседания - 20 раз по 6 подходов (перерыв между подходами 2 мин)
- 5) Ходьба на месте с высоким поднятием колена - 12 мин по 2 подхода (утром и вечером)
- 6) Наклоны в сторону - 30 раз по 2 подхода (в каждую сторону; утром и вечером)

2 День:

- 1) Пресс - 40 раз по 3 подхода (перерыв между подходами 40 мин)
- 2) Прыжки - 100 раз по 3 подхода (перерыв между подходами 5-7 мин)
- 3) Махи ногой в сторону, лёжа на боку - 70 раз по 2 подхода (каждой ногой; утром и вечером)
- 4) Приседания - 30 раз по 6 подходов (перерыв между подходами 2 мин)

- 5) Ходьба на месте с высоким поднятием колена - 12 мин по 3 подхода (утром и вечером)
- 6) Наклоны в сторону - 60 раз по 2 подхода (в каждую сторону; утром и вечером)

3 День:

- 1) Пресс - 100 раз по 2 подхода (утром и вечером)
- 2) Прыжки - 60 раз по 4 подхода (перерыв между подходами 5-7 мин)
- 3) Махи ногой в сторону, лёжа на боку - 100 раз по 2 подхода (каждой ногой; утром и вечером)
- 4) Приседания - 50 раз по 3 подхода (перерыв между подходами 2 мин)
- 5) Ходьба на месте с высоким поднятием колена - 12 мин по 3 подхода (утром и вечером)
- 6) Наклоны в сторону - 70 раз по 2 подхода (в каждую сторону; утром и вечером)