

Согласовано _____
Зав. здравпунктом
Романова В.Б.

Утверждаю _____
Директор Зяблова В.В.



Тренировочный план по фитнесу

1-й день

1. Аэробная нагрузка 10-15 минут
2. Пресс
3. Гиперэкстензия 4x15
4. Жим ногами лежа (на тренажере) 3x15
5. Сгибание / разгибание ног в тренажере 4x15
6. Выпад с гантелями в руках 4x15
7. Тяга блока за голову (широким хватом) 4x15
8. Бабочка 4x15
9. Икры
10. Упражнения для пресса 3x "до отказа"

2-й день

1. Аэробная нагрузка 10-15 минут
2. Пресс
3. Гиперэкстензия 4x15
4. Наклоны в стороны (в положении стоя, с гантелью в одной руке) 3x10
5. Выпад с гантелями в руках 4x15
6. Сведение/разведение ног в тренажере 4x15
7. Наклоны со штангой на прямых ногах 4x15
8. Жим штанги на горизонтальной скамье 4x15
9. Подъем гантели на трицепс в наклоне 4x15
9. Икры
10. Упражнения для пресса 3x "до отказа"