



Fina

WATER IS OUR WORLD

Тренировки для поддержания формы дома

Физическая активность, которую вы должны поддерживать

- 1. Амплитуда (диапазон) движений**
- 2. Поддержание мышечного тонуса**
- 3. Аэробная (сердечно-сосудистая) выносливость**

заходите в наш Инстаграм (@fina1908) и тренируйтесь вместе с нами!
#finatrainhome

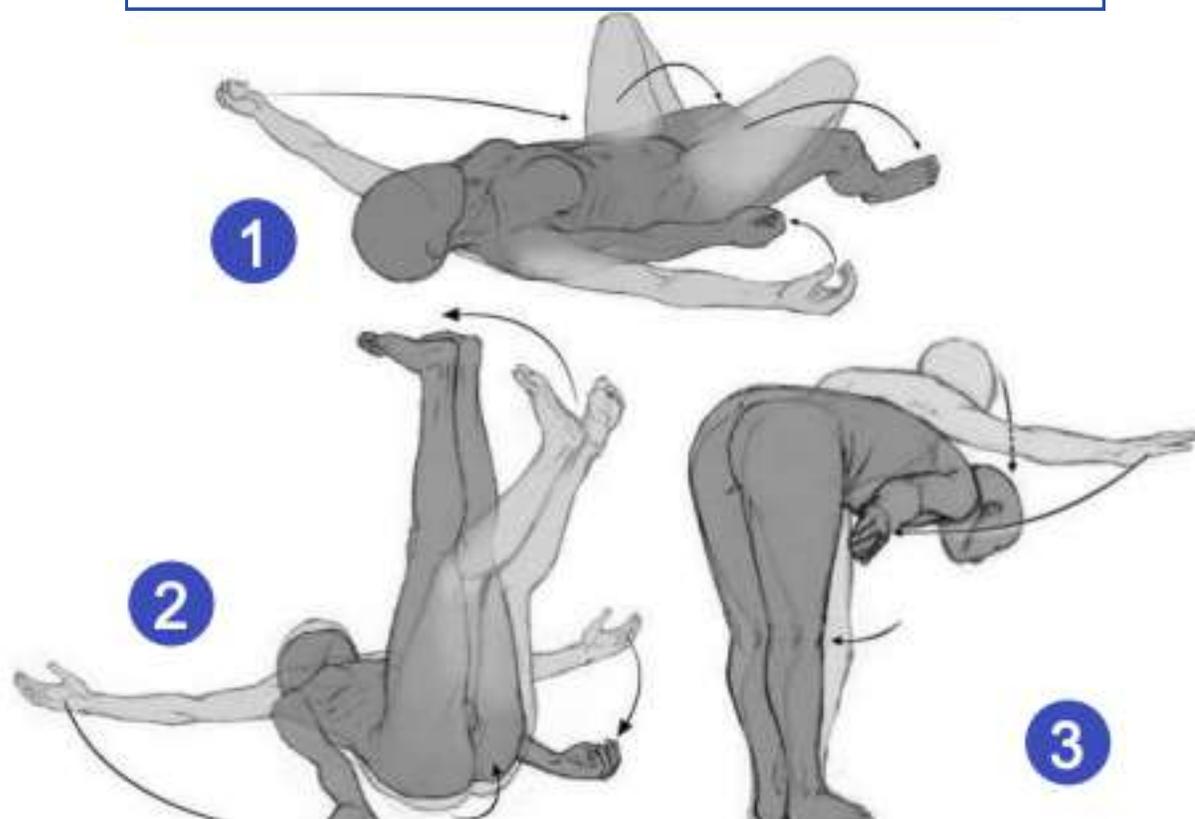
Руководство по тренировочному процессу

- Мы рекомендуем от 4 до 6 тренировок в неделю
- Каждая тренировка будет состоять из разминки, блока поддержания мышечного тонуса и блока аэробной (сердечно-сосудистой) выносливости
- Каждый из блоков также может быть использован отдельно, однако если целью является поддержание формы, то мы рекомендуем объединить силовые упражнения с упражнениями на выносливость в одной тренировке.
- Тренировки на амплитуду движений следует проводить изолированно от тренировок для поддержания мышечного тонуса и аэробной (сердечно-сосудистой) выносливости, предпочтительно сразу после того, как вы проснетесь.
- Вы можете делать 2 тренировки в день (одну утром, а другую во второй половине дня с разницей не менее 6 часов). В этом случае акцентируйте первую тренировку на блоке аэробной (сердечно-сосудистой) выносливости, а вторую на блоке поддержания мышечного тонуса.
- Как видите, мы предлагаем различные варианты в зависимости от имеющихся средств и ваших возможностей. Все варианты совместимы друг с другом.
- Каждый из блоков представлен в формате комплексов, которые увеличивают нагрузку от 1 к 4, поэтому комплекс поддержания мышечного тонуса №1 всегда следует сочетать с комплексом аэробной (сердечно-сосудистой) выносливости №1
- Каждый комплекс должен выполняться дважды, после чего вы можете переходить к следующему комплексу.

Амплитуда движения

Комплекс № 1

Выполните 3 серии по 16 повторений каждого упражнения, контролируя движения и дыхание.



Комплекс № 2

Выполняйте каждую позицию 3 раза по 20-30 секунд, контролируя движения и дыхание



Амплитуда движения

Комплекс № 3

Удерживайте каждую позицию по 20-30 секунд, контролируя движения и дыхание, по 3 раза.



Комплекс № 4

Удерживайте каждую позицию по 45-60 секунд, контролируя движения и дыхание, по 2 раза.



Разминка

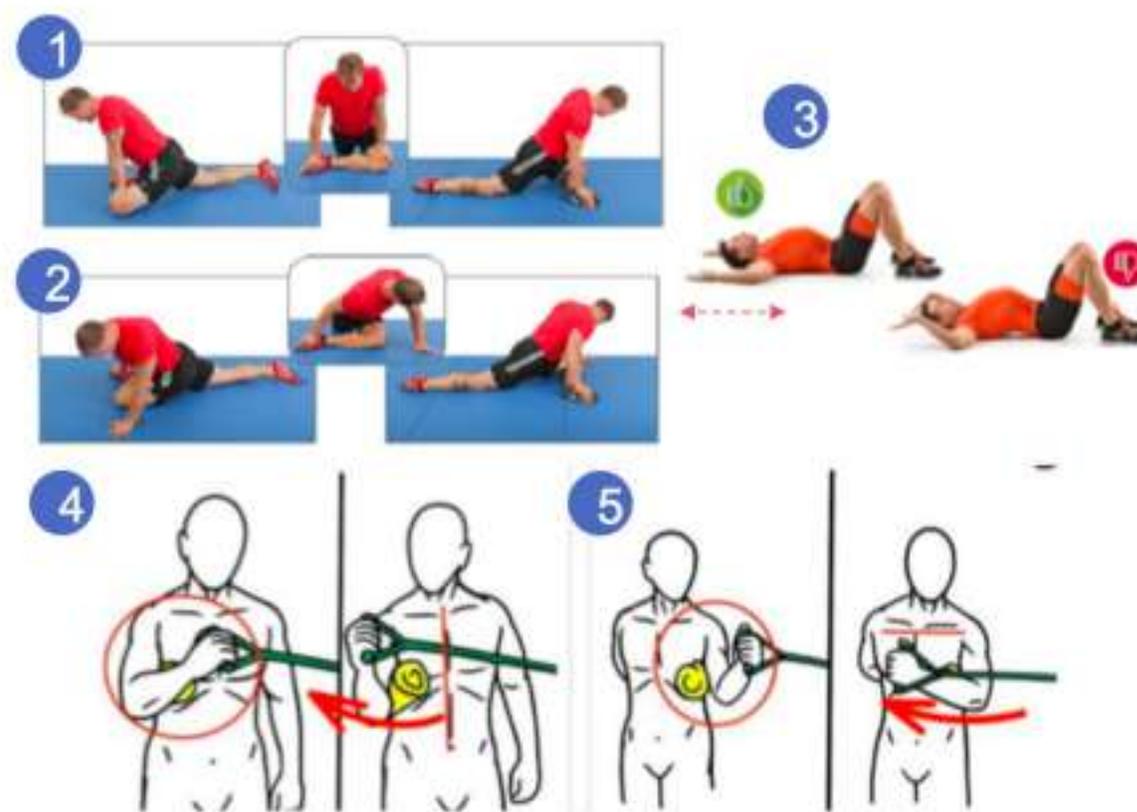
Комплекс № 1

Выполните каждое упражнение дважды, по 12 повторений.



Комплекс № 2

Выполняйте каждое упражнение дважды, по 12-16 повторений.



Разминка

Комплекс № 3

Сделайте 3 круга по 8 повторений каждого из 3 упражнений



Комплекс № 4

Выполните каждое из 6 упражнений два раза по 12 повторений.



Поддержание мышечного тонуса

Комплекс № 1

Вариант А- с собственным весом: 4 круга без отдыха из 6 упражнений по 8 повторений в каждом упражнении



Вариант В-с резиной: 4 круга из 6 упражнений по 14 повторений в каждом упражнении



Вариант С - с TRX*: 4 круга из 8 упражнений из 8 упражнений по 15 повторений в каждом упражнении

Вариант D-с гантелями: 4 круга из 8 упражнений по 10 повторений в каждом упражнении



*TRX - тренировочные петли

Поддержание мышечного тонуса

Комплекс № 2

Вариант А-с собственным весом: 3 круга без отдыха из 6 упражнений по 12 повторений в каждом упражнении



Вариант В-с резиной: 3 круга из 6 упражнений по 20 повторений в каждом упражнении



Вариант С - с TRX: 3 круга из 8 упражнений по 20 повторений в каждом упражнении



Вариант D-с гантелями: 3 круга из 8 упражнений по 20 повторений в каждом упражнении



Поддержание мышечного тонуса

Комплекс № 3

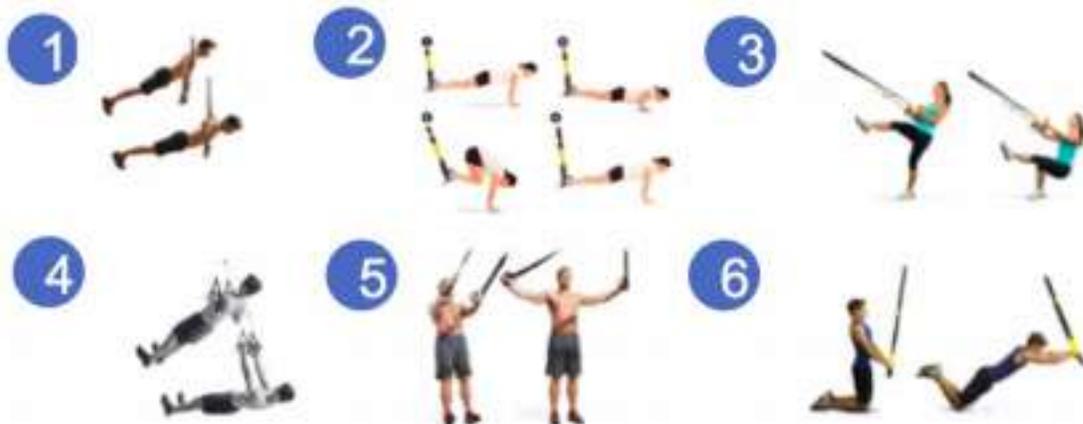
Вариант А- с собственным весом: 4 круга без отдыха из 6 упражнений по 6 повторений в каждом упражнении



Вариант В-с резиной: 4 круга из 6 упражнений по 10 повторений в каждом упражнении



Вариант С-с TRX: 4 круга из 6 упражнений по 12 повторений в каждом упражнении



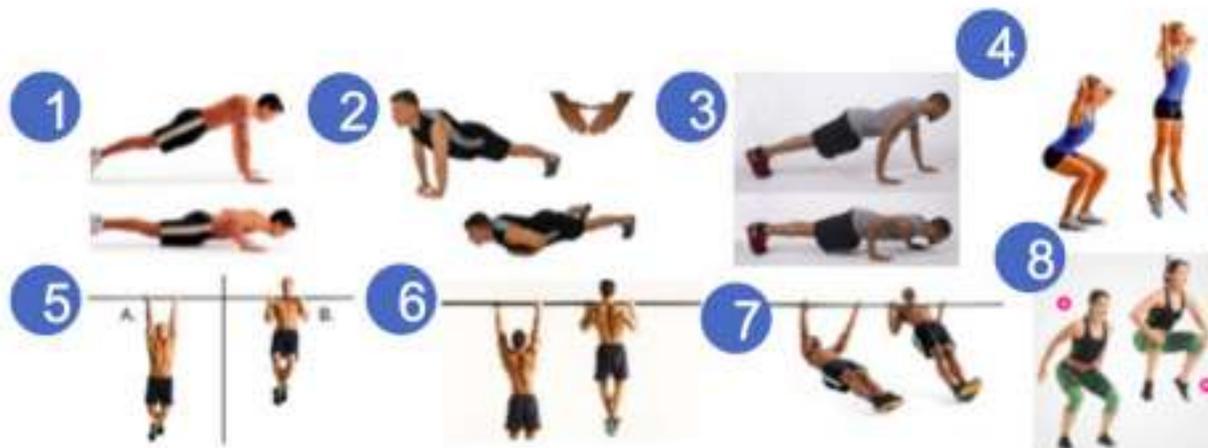
Вариант D-с гантелями: 3 круга из 8 упражнений по 16 повторений в каждом упражнении



Поддержание мышечного тонуса

Комплекс № 4

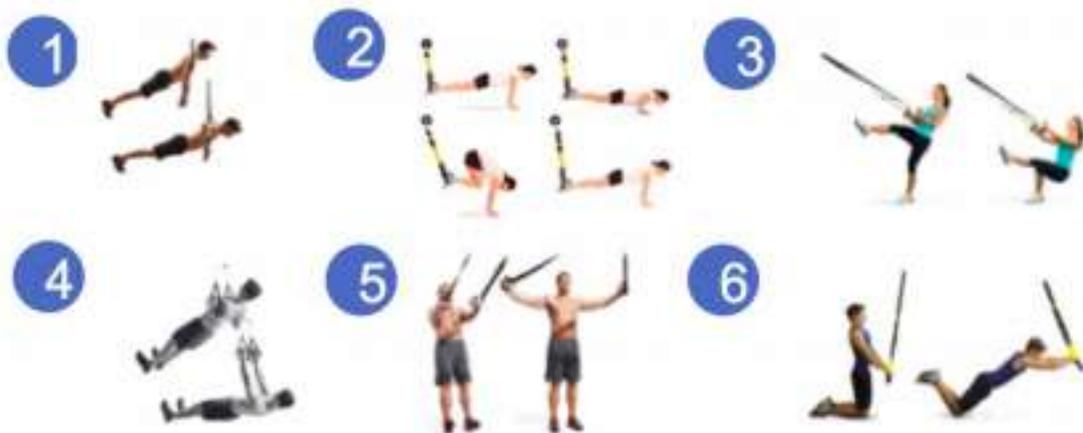
Вариант А - с собственным весом: 3 круга из 8 упражнений по 10 повторений без отдыха



Вариант В - с резиной: 3 круга из 7 упражнений по 15 повторений



Вариант С - с TRX: 3 круга из 6 упражнений по 16 повторений



Вариант D - с гантелями: 3 круга из 8 упражнений по 20 повторений



Аэробная (сердечно-сосудистая) выносливость

Комплекс № 1

Вариант А 
Продолжительность:
90 минут
Интенсивность: пульс
равен 130-170 уд/мин

Продолжительность: 60 минут
Интенсивность: пульс равен
150-180 уд/мин

Вариант В 
Продолжительность:
40 минут
Интенсивность: пульс
равен 150-180 уд/мин

Продолжительность: 30 минут
Интенсивность: 160-180 уд/мин
от 8 до 10 км/ч

Вариант С 
Продолжительность:
25 минут
Интенсивность: пульс
равен 170-180 уд/мин

Продолжительность:
90-100 минут
Интенсивность: пульс равен
120-140 уд/мин

Аэробная (сердечно-сосудистая) выносливость

Комплекс № 2

Продолжительность:
90 минут
Интенсивность: 3 мин на
пульсе 180 уд/мин и 3 мин
на пульсе 150 уд/мин

Вариант А



Продолжительность: 60 мин
Интенсивность: 7 мин малое
сопротивление/ 4 мин
среднее сопротивление/1 мин
большое сопротивление

Продолжительность: 40 минут
Интенсивность: 10 мин
разминка + 1 мин на высокой
скорости / 4 мин на
нормальной скорости

Вариант В



Продолжительность: 30 минут
Интенсивность: 5 мин разминка + 25
мин (45 сек на скорости 11-13 км/ч
+15 сек отдых)

Продолжительность:
20 минут
Интенсивность: 50 ступенек
в высокой интенсивности +
50 ступенек в низкой
интенсивности.

Вариант С



Продолжительность: 80-90 минут
Интенсивность: 5 мин высокая +
10 мин средняя.

Аэробная (сердечно-сосудистая) выносливость

Комплекс № 3

Продолжительность:
90 минут
Интенсивность: 10 мин
на пульсе 160 уд/мин и 5
мин на пульсе 180
уд/мин

Вариант А



Продолжительность: 60 мин
Интенсивность: 15 мин малое сопротивление
+ 3 мин большое сопротивление + 7 мин (30 сек
большое сопротивление + 30 сек малое
сопротивление)

Продолжительность: 40 мин
Интенсивность: 10 мин разминка
+3 раза (4 спринта по 30 метров
максимально + 30 мин отдых +
6 мин легкий бег)

Вариант В



Продолжительность: 30 мин
Интенсивность: 5 мин разминка + 20 мин
(30 секунд на скорости 13-15 км/ч +30
секунд отдых) + 5 минут легкий бег

Продолжительность:
15 минут
Интенсивность: 8 раз (80
ступенек макс./ 1 минута
отдых)

Вариант С



Продолжительность: 60-70 мин
Интенсивность: 6 раз (5 мин на высокой
скорости + 1 мин на средней скорости
+ 5 мин на низкой скорости)

Аэробная (сердечно-сосудистая) выносливость

Комплекс № 4

Продолжительность:

90 минут

Интенсивность: 9 раз (5 мин при 160 уд/мин и 5 мин при 190 уд/мин)

Вариант А



Продолжительность: 60 мин

Интенсивность:

10 мин небольшое сопротивление + 5 мин среднее сопротивление + 2 мин большое сопротивление + 9 раз (2 мин небольшое + 2 мин большое сопротивление)

Продолжительность:

15 минут

Интенсивность: 8 раз (80 ступенек макс./ 1 минута отдых)

Вариант С



Продолжительность: 60-70 минут

Интенсивность: 6 раз (5 мин на высокой скорости + 1 мин на средней скорости + 5 мин на медленной скорости)

Продолжительность: 30 мин

Интенсивность:

5 мин разминка + 8 раз (45 сек на 80% от максимальной скорости + 45 сек легкий бег) + 10 мин со средней скоростью

Вариант В



Продолжительность: 30 минут

Интенсивность: 5 мин разминка + 20 мин (15 сек на скорости 16-20 км/ч + 30 сек на низкой скорости + 15 сек отдых) + 5 мин легкий бег



Fina

WATER IS OUR WORLD

#finatrainhome