|  |
| --- |
| **[BodySportal.ru](https://bodysportal.ru/) Тренировки в домашних условиях**. На 3 раза в неделю |
| Индивидуальную программу можно заказать у меня в [**Instagram**](https://www.instagram.com/fit.healer/) |
| [Ссылка на программу](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/) |
| **Упражнения** | **Веса** | **Повт/Вр** |
| **1. День**  |  |  |
| Разминка – [как делать тут](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5м |
| **1**. [Приседания](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-3) | 4 | 15 |
| **2**. [Упражнение плавание на полу](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-4) | 3 | 12 |
| **3**. [Скручивания на полу](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-5) | 3 | 15 |
| **4**. [Отжимания от пола](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-6) | 4 |  15 |
| **5**. [Стульчик у стены](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-7) | 3 | 60 сек |
| **6.** [Подъем ног лежа на полу поочередно](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-8) | 3 | 16 |
| **Растяжка** |  | 5-10м |
|  |  |  |
| **2. День**  |  |  |
| Разминка – [как делать тут](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5м |
| **1**. [Выпады назад](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-9) (по 10 на каждую ногу) | 3 | 20 |
| **2**. [Лодочка](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-10) | 3 | 15 |
| **3**. [Подъемы на носки стоя](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-11) | 3 | 20 |
| **4**.[Бёрпи](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-12) | 2-3 |  5 |
| **5**. [Упражнение Лодочка на пресс](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-13) | 3 | 30 сек |
| **6.** [Упражнение Велосипед на пресс](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/#dom-trening-14) | 3 | 40 |
| **Растяжка** |  | 5-10м |
|  |  |  |
| **3. День можно получить в премиум доступе** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |