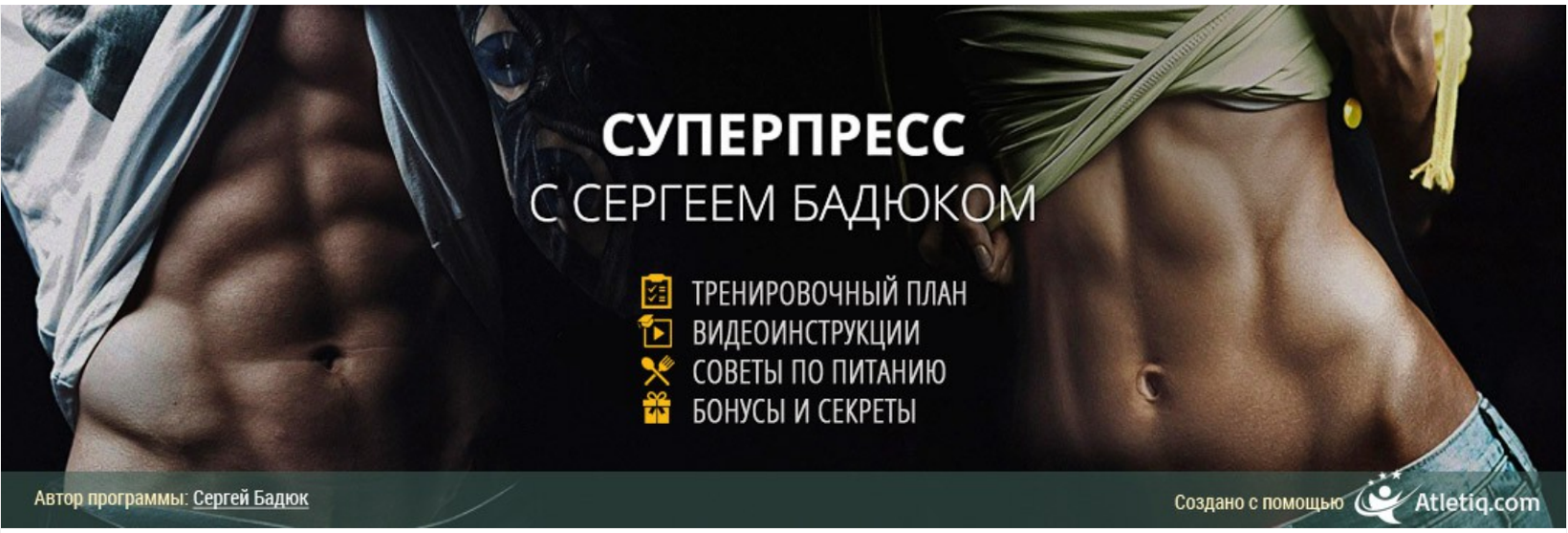


Накачай пресс без специальных тренажеров и супер диет, получая от процесса удовольствие

Новичок | 111 дней | 80 тренировок | ~75 минут

Мечтаешь о 6-ти кубиках пресса? Используй проверенную систему упражнений, инструкции по питанию, советы, секреты и эксклюзивные «фишки» от Сергея Бадюка. Результат гарантирован!

https://atletiq.com/programms/405

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай

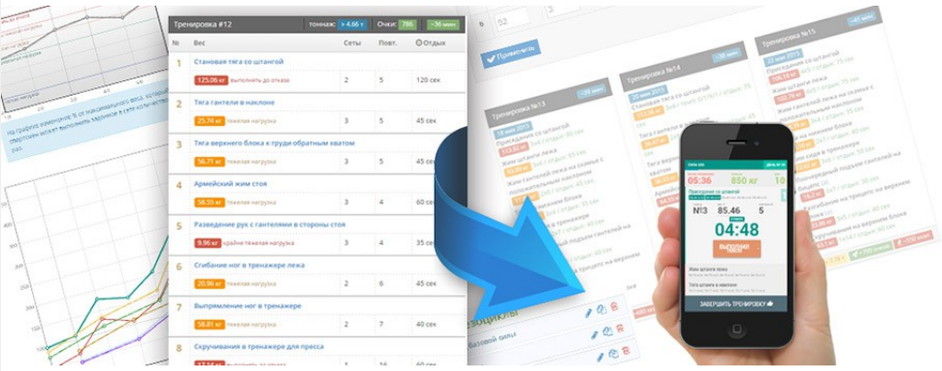
Хочешь 6-ть кубиков пресса? Получи систему питания и упражнений, которая реально работает!

«СУПЕРПРЕСС» от Сергея Бадюка это не просто набор упражнений на мышцы живота, это авторская комплексная система, включающая в себя ответы на вопросы: как правильно питаться, как и сколько тренироваться, какие упражнения выполнять. Данный комплекс является универсальным и подойдет как мужчинам так и женщинам, независимо от уровня подготовки.

Снизить вес, убрать жир и получить тренированное тело задача не из легких. С её решением справится только системный подход, проверенный на практике. Прикладное видео, рекомендации, структурированная информация и пошаговые инструкции позволят Вам максимально быстро достичь желаемого результата и получить заветные 6 кубиков пресса.

бонусные поинты для активации закрытых программ!

Автор:
Сергей Бадюк



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app

Содержание программы

1 «1»

Продолжительность в днях: 111 | Тренировочные дни: 80 | Отдых: 31

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

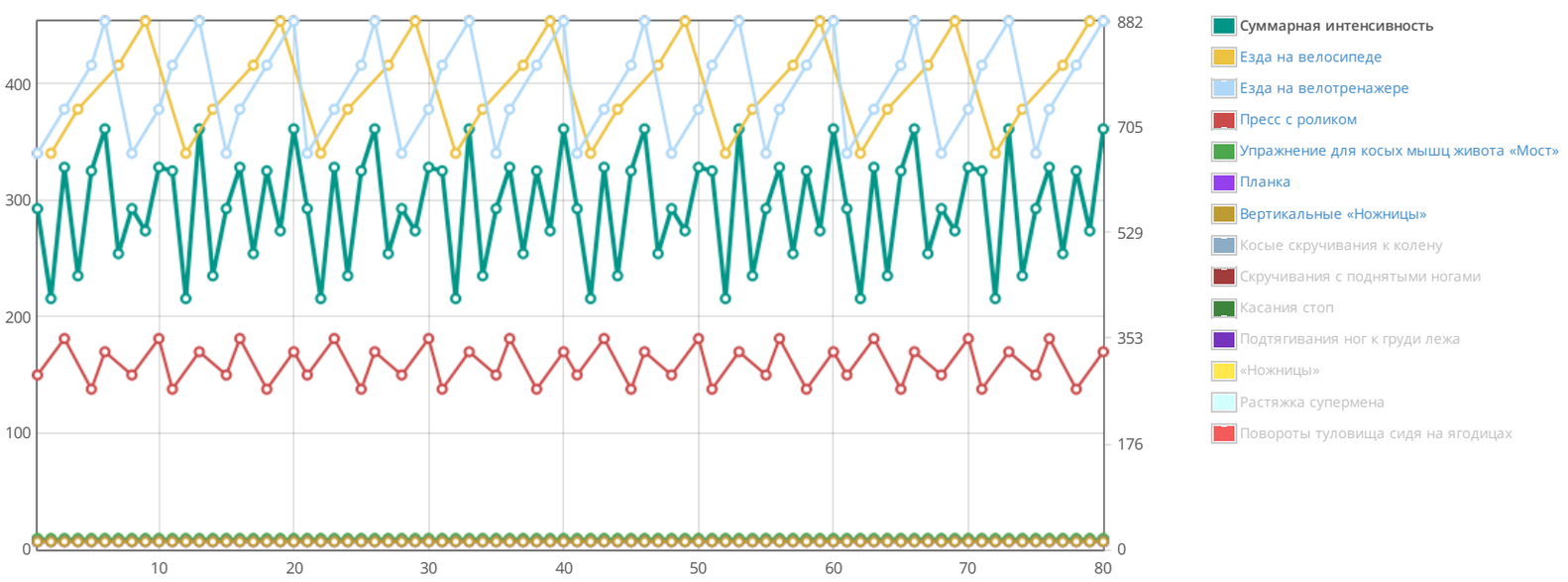
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Езда на велотренажере	1	45 мин-60 мин	300 сек
2	Скручивания с поднятыми ногами (а)	2	20 сек	10 сек
3	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
4	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
5	Касания стоп (а)	2	20 сек	10 сек
6	Подтягивания ног к груди лежа (а)	2	20 сек	10 сек
7	«Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
8	Вертикальные «Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
9	Повороты туловища сидя на ягодицах (а)	2	20 сек	10 сек
10	Растяжка супермена (а)	2	20 сек	10 сек
11	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
12	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
13	Планка (а)	2	20 сек	10 сек
14	Пресс с роликом	3	9-12	60 сек
	2-й день			
1	Езда на велосипеде	1	45 мин-60 мин	300 сек

2	Скручивания с поднятыми ногами (а)	2	20 сек	10 сек
3	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
4	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
5	Касания стоп (а)	2	20 сек	10 сек
6	Подтягивания ног к груди лежа (а)	2	20 сек	10 сек
7	«Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
8	Вертикальные «Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
9	Повороты туловища сидя на ягодицах (а)	2	20 сек	10 сек
10	Растяжка супермена (а)	2	20 сек	10 сек
11	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
12	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
13	Планка (а)	2	20 сек	10 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Езда на велотренажере	1	45 мин-60 мин	300 сек
2	Скручивания с поднятыми ногами (а)	2	20 сек	10 сек
3	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
4	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
5	Касания стоп (а)	2	20 сек	10 сек
6	Подтягивания ног к груди лежа (а)	2	20 сек	10 сек
7	«Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
8	Вертикальные «Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
9	Повороты туловища сидя на ягодицах (а)	2	20 сек	10 сек
10	Растяжка супермена (а)	2	20 сек	10 сек
11	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
12	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
13	Планка (а)	2	20 сек	10 сек
14	Пресс с роликом	3	9-12	60 сек
5-й день				
1	Езда на велосипеде	1	45 мин-60 мин	300 сек
2	Скручивания с поднятыми ногами (а)	2	20 сек	10 сек
3	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
4	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
5	Касания стоп (а)	2	20 сек	10 сек
6	Подтягивания ног к груди лежа (а)	2	20 сек	10 сек
7	«Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
8	Вертикальные «Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек

9	Повороты туловища сидя на ягодицах (а)	2	20 сек	10 сек
10	Растяжка супермена (а)	2	20 сек	10 сек
11	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
12	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
13	Планка (а)	2	20 сек	10 сек
6-й день				
1	Езда на велотренажере	1	45 мин-60 мин	300 сек
2	Скручивания с поднятыми ногами (а)	2	20 сек	10 сек
3	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
4	Косые скручивания к колену (а)	2	20 сек	10 сек
5	Касания стоп (а)	2	20 сек	10 сек
6	Подтягивания ног к груди лежа (а)	2	20 сек	10 сек
7	«Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
8	Вертикальные «Ножницы» (а)	2	20 сек	10 сек
9	Повороты туловища сидя на ягодицах (а)	2	20 сек	10 сек
10	Растяжка супермена (а)	2	20 сек	10 сек
11	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
12	Упражнение для косых мышц живота «Мост» (а)	2	20 сек	10 сек
13	Планка (а)	2	20 сек	10 сек
14	Пресс с роликом	3	9-12	60 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 — 70 мин

Езда на велотренажере
1×45 мин Отдых: 300 сек — тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Касания стоп — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Подтягивания ног к груди лежа — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Вертикальные «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Растяжка супермена — 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек — оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Планка — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально

Пресс с роликом
3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек — тяжело

569 очков

Тренировка №2 — 64 мин

Езда на велосипеде
1×45 мин Отдых: 300 сек — тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Касания стоп — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Подтягивания ног к груди лежа — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Вертикальные «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Растяжка супермена — 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек — оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Планка — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально

419 очков

Тренировка №3 — 75 мин

Езда на велотренажере
1×50 мин Отдых: 300 сек — тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Касания стоп — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Подтягивания ног к груди лежа — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Вертикальные «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Растяжка супермена — 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек — оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Планка — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально

Пресс с роликом
3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

638 очков

Тренировка №4 — 69 мин

Езда на велосипеде
1×50 мин Отдых: 300 сек — тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Касания стоп — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Подтягивания ног к груди лежа — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Вертикальные «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально

Тренировка №5 — 80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек — тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Касания стоп — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Подтягивания ног к груди лежа — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Вертикальные «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально

Тренировка №6 — 85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин Отдых: 300 сек — тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Косые скручивания к колену — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Касания стоп — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Подтягивания ног к груди лежа — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально
- Вертикальные «Ножницы» — 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек — нормально

- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально

457 очков

- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Пресс с роликом
  3×9 | Темп: 2/1/2/1 | Отдых: 60 сек | тяжело

632 очков

- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Пресс с роликом
  3×11 | Темп: 2/1/2/1 | Отдых: 60 сек | оч. тяжело

702 очков

Тренировка №7 — 74 мин

- Езда на велосипеде
  1×55 мин | Отдых: 300 сек | тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Касания стоп
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально

495 очков

Тренировка №8 — 70 мин

- Езда на велотренажере
  1×45 мин | Отдых: 300 сек | тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Касания стоп
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Пресс с роликом
  3×10 | Темп: 2/1/2/1 | Отдых: 60 сек | тяжело

569 очков

Тренировка №9 — 79 мин

- Езда на велосипеде
  1×60 мин | Отдых: 300 сек | тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Касания стоп
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально

532 очков

Тренировка №10 — 75 мин

- Езда на велотренажере
  1×50 мин | Отдых: 300 сек | тяжело

Тренировка №11 — 80 мин

- Езда на велотренажере
  1×55 мин | Отдых: 300 сек | тяжело

Тренировка №12 — 64 мин

- Езда на велосипеде
  1×45 мин | Отдых: 300 сек | тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

419 очков

Тренировка №13

85 мин

- Езда на велотренажере
  1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Тренировка №14

69 мин

- Езда на велосипеде
  1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Тренировка №15

70 мин

- Езда на велотренажере
  1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом 3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

457 очков

- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом 3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Тренировка №16 — 75 мин

Езда на велотренажере 1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом 3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

Тренировка №17 — 74 мин

Езда на велосипеде 1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

495 очков

Тренировка №18 — 80 мин

Езда на велотренажере 1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом 3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

Тренировка №19 — 79 мин

Езда на велосипеде 1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №20 — 85 мин

Езда на велотренажере 1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №21 — 70 мин

Езда на велотренажере 1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

532 очков

- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Тренировка №22 — 64 мин

- Езда на велосипеде
  1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №23 — 75 мин

- Езда на велотренажере
  1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №24 — 69 мин

- Езда на велосипеде
  1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

419 очков

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

457 очков

Тренировка №25 — 80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

Тренировка №26 — 85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

Тренировка №27 — 74 мин

Езда на велосипеде
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

495 очков

Тренировка №28 — 70 мин

Езда на велотренажере
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №29 — 79 мин

Езда на велосипеде
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №30 — 75 мин

Езда на велотренажере
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Пресс с роликом
  3×10 | Темп: 2/1/2/1 | Отдых: 60 сек | тяжело

569 очков

- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально

532 очков

- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Пресс с роликом
  3×12 | Темп: 2/1/2/1 | Отдых: 60 сек | оч. тяжело

638 очков

Тренировка №31

80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин | Отдых: 300 сек | тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Касания стоп
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Пресс с роликом
  3×9 | Темп: 2/1/2/1 | Отдых: 60 сек | тяжело

Тренировка №32

64 мин

Езда на велосипеде
1×45 мин | Отдых: 300 сек | тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Касания стоп
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально

419 очков

Тренировка №33

85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин | Отдых: 300 сек | тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Касания стоп
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: 1/0/1/20 | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Планка
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | нормально
- Пресс с роликом
  3×11 | Темп: 2/1/2/1 | Отдых: 60 сек | оч. тяжело

632 очков

702 очков

Тренировка №34
69 мин

Езда на велосипеде
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

457 очков

Тренировка №35
70 мин

Езда на велотренажере
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Тренировка №36
75 мин

Езда на велотренажере
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

Тренировка №37
74 мин

Езда на велосипеде
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №38
80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №39
79 мин

Езда на велосипеде
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

495 очков

- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

532 очков

Тренировка №40 — 85 мин

- Езда на велотренажере
  1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

Тренировка №41 — 70 мин

- Езда на велотренажере
  1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Тренировка №42 — 64 мин

- Езда на велосипеде
  1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

419 очков

Тренировка №43 — 75 мин

Тренировка №44 — 69 мин

Тренировка №45 — 80 мин

Езда на велотренажере
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом 3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

Езда на велосипеде
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

457 очков

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена 2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом 3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

Тренировка №46 — 85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №47 — 74 мин

Езда на велосипеде
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №48 — 70 мин

Езда на велотренажере
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы» 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах 2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек очень тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек очень тяжело

702 очков

- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек очень тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

495 очков

- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек очень тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Тренировка №49 — 79 мин

- Езда на велосипеде
  1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек очень тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

532 очков

Тренировка №50 — 75 мин

- Езда на велотренажере
  1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек очень тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек очень тяжело

638 очков

Тренировка №51 — 80 мин

- Езда на велотренажере
  1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек очень тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

Тренировка №52 — 64 мин

- Езда на велосипеде
  1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №53 — 85 мин

- Езда на велотренажере
  1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №54 — 69 мин

- Езда на велосипеде
  1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

419 очков

- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Пресс с роликом
  3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

457 очков

Тренировка №55

70 мин

- Езда на велотренажере
  1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №56

75 мин

- Езда на велотренажере
  1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №57

74 мин

- Езда на велосипеде
  1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
  2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

495 очков

Тренировка №58 — 80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

Тренировка №59 — 79 мин

Езда на велосипеде
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

532 очков

Тренировка №60 — 85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

Тренировка №61 — 70 мин

Езда на велотренажере
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп

Тренировка №62 — 64 мин

Езда на велосипеде
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп

Тренировка №63 — 75 мин

Езда на велотренажере
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

419 очков

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

Тренировка №64 — 69 мин

Езда на велосипеде
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №65 — 80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Тренировка №66 — 85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

457 очков

Пресс с роликом
3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

Пресс с роликом
3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

Тренировка №67
74 мин

Езда на велосипеде
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

495 очков

Тренировка №68
70 мин

Езда на велотренажере
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Тренировка №69
79 мин

Езда на велосипеде
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

532 очков

Тренировка №70
75 мин

Езда на велотренажере
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»

Тренировка №71
80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»

Тренировка №72
64 мин

Езда на велосипеде
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

419 очков

Тренировка №73 — 85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

Тренировка №74 — 69 мин

Езда на велосипеде
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

457 очков

Тренировка №75 — 70 мин

Езда на велотренажере
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

«Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×10 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

569 очков

Тренировка №76
75 мин

Езда на велотренажере
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×12 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

638 очков

Тренировка №77
74 мин

Езда на велосипеде
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

495 очков

Тренировка №78
80 мин

Езда на велотренажере
1×55 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Пресс с роликом
3×9 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек тяжело

632 очков

Тренировка №79
79 мин

Езда на велосипеде
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах

Тренировка №80
85 мин

Езда на велотренажере
1×60 мин Отдых: 300 сек тяжело

- Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Косые скручивания к колену
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Касания стоп
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Подтягивания ног к груди лежа
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально
- Повороты туловища сидя на ягодицах

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

532 очков

2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Растяжка супермена
2×20 сек Темп: 1/0/1/20 Отдых: 10 сек оч. тяжело

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

Планка
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек нормально

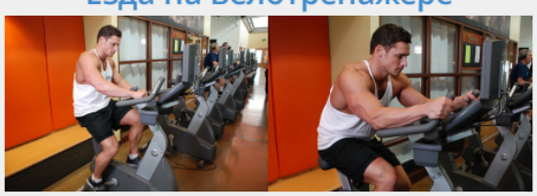
Пресс с роликом
3×11 Темп: 2/1/2/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

702 очков

Справочник упражнений программы

Планка

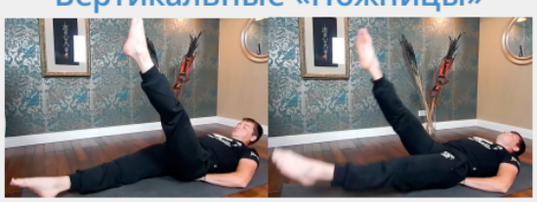
Езда на велотренажере



Растяжка супермена

«Ножницы»

Вертикальные «Ножницы»



Езда на велосипеде

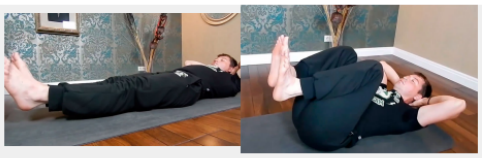
Касания стоп

Косые скручивания к колену

Подтягивания ног к груди лежа

Пресс с роликом

Скручивания с поднятыми ногами



Упражнение для косых мышц живота «Мост»

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ КОМПЛЕКС НА ПРЕСС ОТ СЕРГЕЯ БАДЮКА С ГАРАНТИЕЙ РЕЗУЛЬТАТА!

Тренировочный комплекс «СУПЕРПРЕСС» включает систему проверенных упражнений на пресс, которые по-настоящему работают и дают результат. Сергей Бадюк откроет Вам свои эксклюзивные фишки и секреты, накопленные годами, которые гарантируют результат по окончанию всей тренировочной программы.

Помимо детального тренировочного плана, в данном комплексе особое внимание уделяется вопросу правильного питания. Вы получите доступ к видеозаписи закрытого вебинара, где в рамках живого общения, участники задавали вопросу Сергею Бадюку и получали развернутые ответы, в режиме онлайн. Вас больше не будут мучить вопросы: Что можно есть, а что нельзя ? В каком количестве и в какое время принимать пищу и спортивные добавки? Как правильно ограничить питание, чтобы оставались силы на тренировки?

Вы увидите выполнение комплекса «СУПЕРПРЕСС» в исполнении самого автора, получите пошаговые видео инструкции и дополнительный бонусный материал.

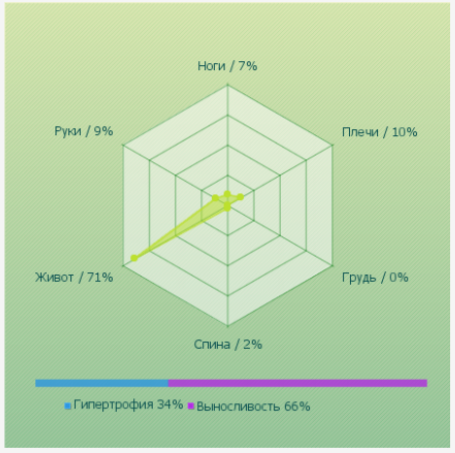
> Получить заветные 6 кубиков пресса, которые скрыты под многосантиметровой жировой прослойкой, задача тяжелая, но осуществимая! Поэтому приготовьтесь к настоящей работе над собой, следить за питанием и тренироваться придётся каждый день. Длительность программы составляет 112 дней — 16 рабочих недель, где каждый день, шаг за шагом, Вы будете двигаться

«СУПЕРПРЕСС С СЕРГЕЕМ БАДЮКОМ»

Жиросжигание, рельеф

80

Мечтаешь о 6-ти кубиках пресса? Используй проверенную систему упражнений, инструкции по питанию, советы, секреты и эксклюзивные «фишки» от Сергея Бадюка. Результат гарантирован!



Автор программы

Сергей Бадюк

Подробнее о программе

Скачать приложение:

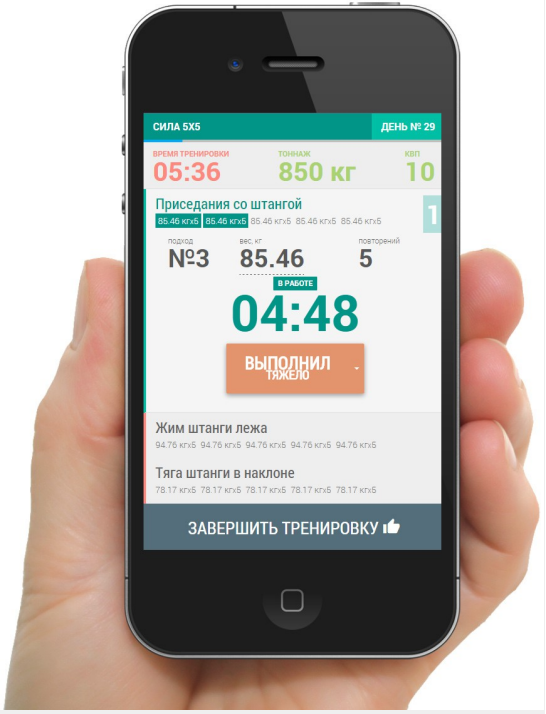
https://atletiq.com/app к своей заветной цели.

Рабочая неделя включает в себя 5-ть тренировочных дней в режиме «КАРДИО» . Все они завершаются специальным комплексом на проработку мышц пресса!

Уровень интенсивности КАРДИО тренировок настроен таким образом, чтобы организм тратил энергию на работу из жировых запасов тела, тем самым максимально ускоряется процесс жиросжигания.

Каждый рабочий день, завершается специальным комплексом для тренировки пресса, который включает в себя наиболее эффективные и безопасные упражнения, проходящие в режиме протокола Табата. Упражнения из комплекса «СУПЕРПРЕСС» выполняются по протоколу Табата в режиме 20 секунд работы и 10 секунд отдыха с максимальной скоростью, но не во вред техники.

Научно доказано, что работа в таком режиме помогает стабилизировать мышечную ткань и активизировать метаболизм, а значит увеличить интенсивность жиросжигания. Работа по протоколу Табата имеет долгоиграющий эффект. После завершения такой тренировки, все метаболические процессы в организме будут по инерции протекать в интенсивном режиме ещё несколько часов.



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

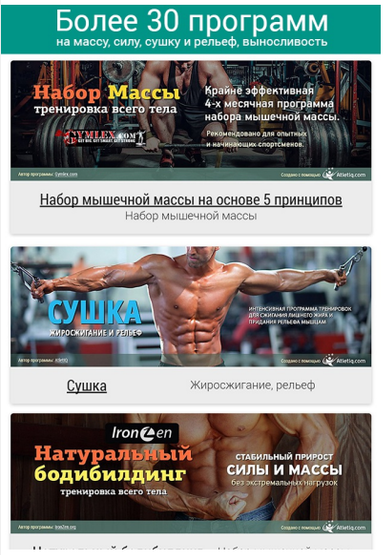
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

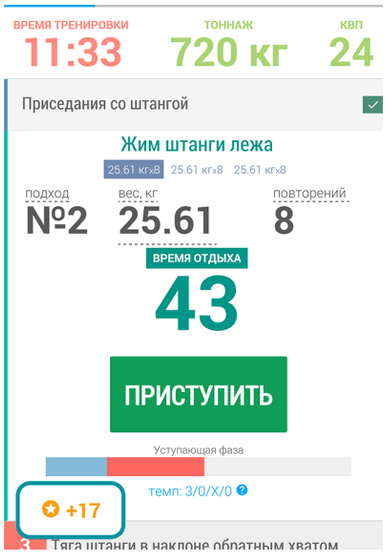
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

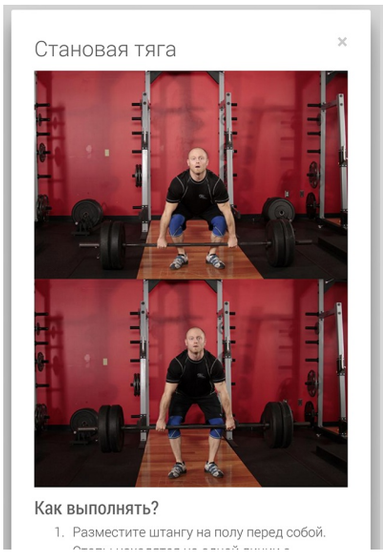
Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.







Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

Партнерская программа для тренеров

© 2016 — AtletIQ.com