

30 днів

**КАРДИО
ВЗРЬІВ**

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 1

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



10 джампинг джек



10 выпадов Спринтер



10 выпадов с подъемом колена



8 прыжков из стороны в сторону

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 2

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



10 высоких подъемов колена

2 скалолаза

10 высоких подъемов колена

2 скалолаза

10 высоких подъемов колена

2 скалолаза



10 высоких подъемов колена

2 скалолаза



10 высоких подъемов колена

2 скалолаза

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

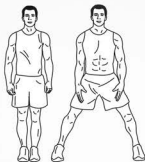
День 3

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



20 прыжков



10 разножек в планке



10 ударов осла



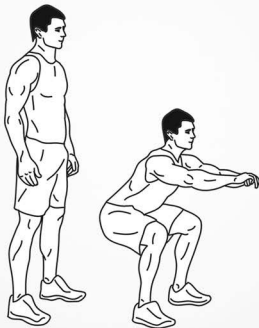
10 подъемов руки

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 4

Разделите на подходы.
Сделайте всего 100 приседаний
к концу дня.



100 приседаний

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

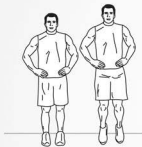
День 5

Уровень I 6 подходов

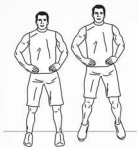
Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



10 прыжков на месте



10 прыжков
ноги на ширине плеч



10 прыжков
ноги вместе, ноги врозь



10 прыжков на одной ноге



10 прыжков
из стороны в сторону

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 6

Уровень I 6 подходов

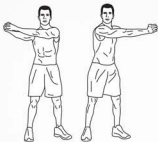
Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



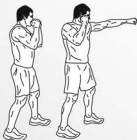
10 выпадов Спринтер



20 ударов в сторону



10 подъемов ноги



20 прямых ударов



10 приседов



20 кругов руками

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 7

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



20 высоких подъемов колена

приседание

20 высоких подъемов колена

приседание

20 высоких подъемов колена

приседание

20 высоких подъемов колена

приседание

20 высоких подъемов колена

приседание

отдых

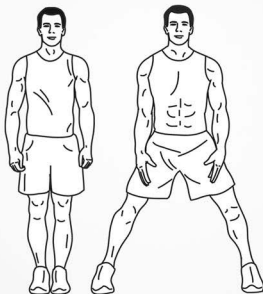


30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 8

Разделите на подходы.
Сделайте 200 прыжков
к концу дня.



200 прыжков

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 9

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

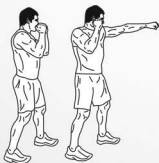
2 мин отдыха между подходами



20 колено-к-локтю стоя



20 приседаний



20 прямых ударов



20 прыжков с касанием ступни

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 10

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



40 высоких подъемов колена



10 касаний плеча



10 разножек в планке



10 скалолазов

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 11

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

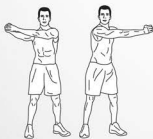
2 мин отдыха между подходами



СВЯЗКА

до и после каждого упражнения:

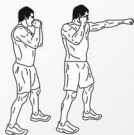
10 прыжков



10 ударов в сторону



10 кругов руками



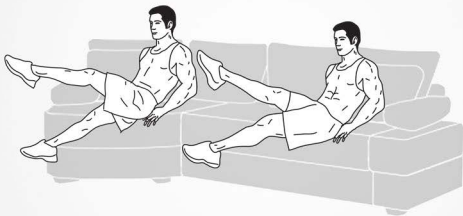
10 прямых ударов

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 12

Разделите на подходы.
Сделайте всего 100 махов ногами
к концу дня.



100 махов ногами

усложните задачу

делайте минимум 20 повторений за подход

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 13

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



30 высоких подъемов колена

4 скалолаза

30 высоких подъемов колена

4 скалолаза

30 высоких подъемов колена

4 скалолаза



30 высоких подъемов колена

4 скалолаза



30 высоких подъемов колена

4 скалолаза

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 14

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



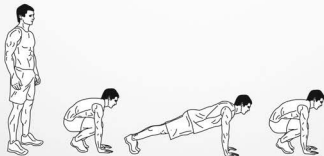
20 джампинг джек



20 выпадов Спринтер



20 выпадов
с подъемом колена



10 базовых берпи

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 15

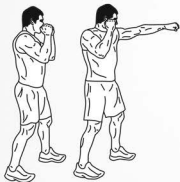
Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами

делайте одно отжимание после
каждой серии прямых ударов



40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

отдых

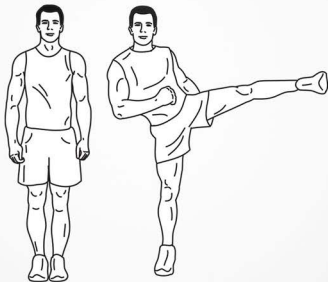


30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 16

Разделите на подходы.
Сделайте всего 200 подъемов
ноги в сторону к концу дня.



200 подъемов ноги

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

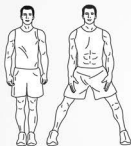
День 17

Уровень I 6 подходов

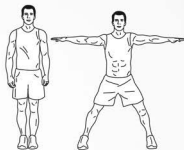
Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



20 прыжков



5 прыжков Звезда



20 джампинг джек



5 прыжков Морских Котиков

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 18

Уровень I 6 подходов

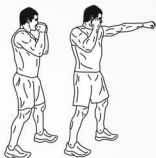
Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

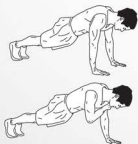
2 мин отдыха между подходами



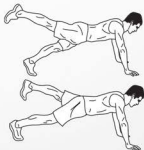
10 шагов в воздухе



10 прямых ударов



10 касаний плеча



10 подъемов ноги в планке

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 19

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



40 высоких подъемов колена

6 скалолазов

40 высоких подъемов колена

6 скалолазов

40 высоких подъемов колена

6 скалолазов



40 высоких подъемов колена

6 скалолазов



40 высоких подъемов колена

6 скалолазов

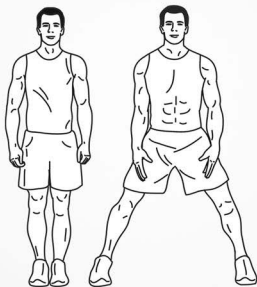
30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 20

Разделите на подходы.

Сделайте всего 300 прыжков
к концу дня.



300 прыжков

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 21

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

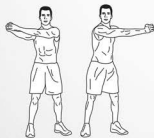
Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



СВЯЗКА

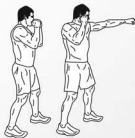
до и после каждого упражнения:
5 приседаний



20 ударов в сторону



20 кругов руками



20 прямых ударов

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 22

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



20 прыжков на месте



20 прыжков
ноги на ширине плеч



20 прыжков
ноги вместе, ноги врозь



20 прыжков на одной ноге



20 прыжков
из стороны в сторону

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 23

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

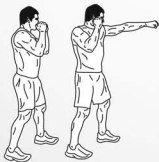
2 мин отдыха между подходами



20 выпадов с подъемом колена



20 прыжков с касанием ступни



20 прямых ударов



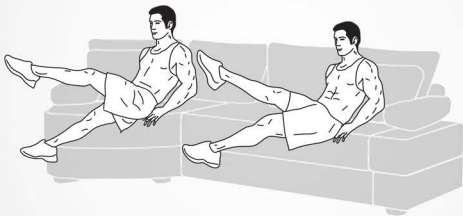
20 подъемов ноги в сторону

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 24

Разделите на подходы.
Сделайте всего 200 махов ногами
к концу дня.



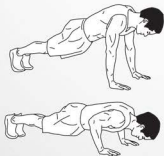
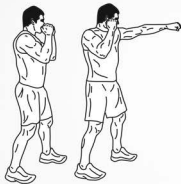
200 махов ногами

усложните задачу

делайте минимум 40 повторений за подход

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net



День 25

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами

делайте одно отжимание после
каждой серии прямых ударов

Уровень II: 2 отжимания

40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

40 прямых ударов

отжимание

отдых

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 26

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



20 приседаний



10 разножек в планке



10 ударов осла



10 скалолазов

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

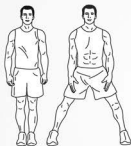
День 27

Уровень I 6 подходов

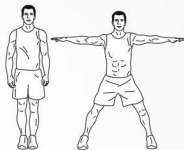
Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



40 прыжков



10 прыжков Звезда



40 джампинг джек



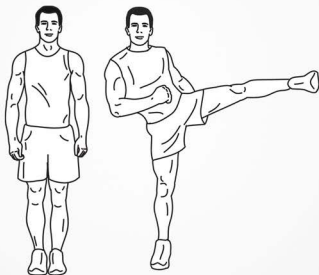
10 прыжков Морских Котиков

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 28

Разделите на подходы.
Сделайте всего 300 подъемов
ноги в сторону к концу дня.



300 подъемов ноги

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

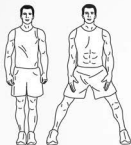
День 29

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

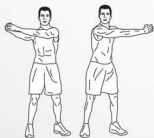
2 мин отдыха между подходами



СВЯЗКА

до и после каждого упражнения:

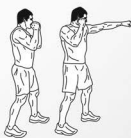
20 прыжков



20 ударов в сторону



20 кругов руками



20 прямых ударов

30 дней КАРДИО ВЗРЫВ

© darebee.net

День 30

Уровень I 6 подходов

Уровень II 8 подходов

Уровень III 10 подходов

2 мин отдыха между подходами



40 высоких подъемов колена

приседание

40 высоких подъемов колена

приседание

40 высоких подъемов колена

приседание

40 высоких подъемов колена

приседание

40 высоких подъемов колена

приседание

отдых

