

ИЗМЕНИСЬ

за 30 дней

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 1

© darebee.net

Часть I Кардио



- Уровень I 30 минут ходьбы
- Уровень II 30 минут бега трусцой
- Уровень III 30 минут бега

Часть II Круговая Цель: ноги

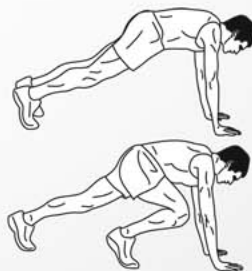
- Уровень I 6 повторений, 3 подхода
- Уровень II 10 повторений, 5 подходов
- Уровень III 12 повторений, 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



выпады



приседания

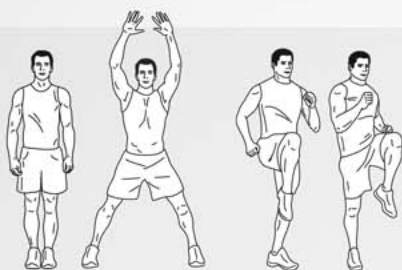


медленные "скалолазы"

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 2

© darebee.net



Часть I Круговая

- 4 прыжка "ноги вместе, ноги врозь"
- 4 высоких подъема колена
- 10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 10 высоких подъемов колена
- 20 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 20 высоких подъемов колена
- 10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 10 высоких подъемов колена
- 4 прыжка "ноги вместе, ноги врозь"
- 4 высоких подъема колена

5 подходов

до 2 минут отдыха между подходами

Часть II Выносливость

1. планка

повторить 3 раза в течении дня

УРОВЕНЬ I 30 секунд

УРОВЕНЬ II 2 минуты

УРОВЕНЬ III 3 минуты



2. "стульчик" у стены

повторить 3 раза в течении дня

УРОВЕНЬ I 30 секунд

УРОВЕНЬ II 2 минуты

УРОВЕНЬ III 3 минуты



ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 3

© darebee.net

Часть I
Кардио

60
минут

На выбор в течение дня:
ходьба, бег трусцой или бег,
байкинг, плавание или гребля.

Часть II
Круговая
Цель: пресс

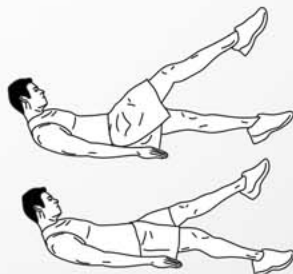
Уровень I 6 повторений
Уровень II 10 повторений
Уровень III 20 повторений
5 подходов - для всех уровней
до 2 минут отдыха между подходами



подъемы корпуса



повороты корпуса
"русский твист"



махи ногами

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 4

© darebee.net

Часть I Кардио



Разминка: 2 минуты ходьбы
1 минута бега, затем 1 минута ходьбы
2 минуты бега, затем 2 минуты ходьбы
3 минуты бега, затем 3 минуты ходьбы
4 минуты бега, затем 4 минуты ходьбы
Заминка: легкий бег в течении 2 минут

Часть II Круговая Цель: Ноги

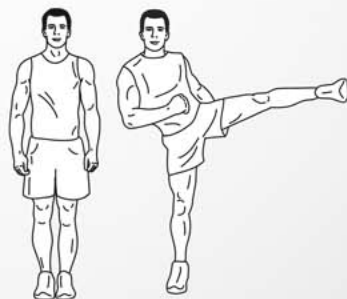
Уровень I 10 повторений, 3 подхода
Уровень II 12 повторений, 4 подхода
Уровень III 16 повторений, 5 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



приседания



выпады
из стороны в сторону



подъемы ноги в сторону

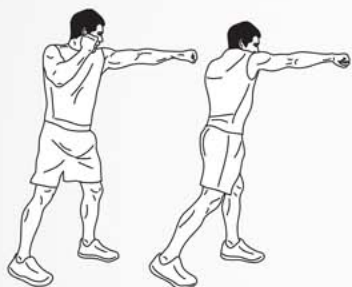
ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 5

© darebee.net

Цель: Верхняя часть тела

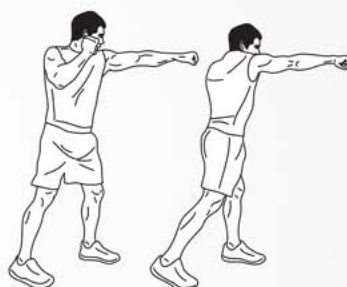
Отжимания: УРОВЕНЬ I 1 раз УРОВЕНЬ II 2 раза УРОВЕНЬ III 4 раза
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



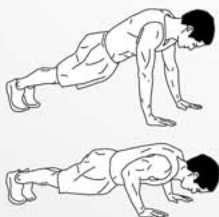
20 прямых ударов



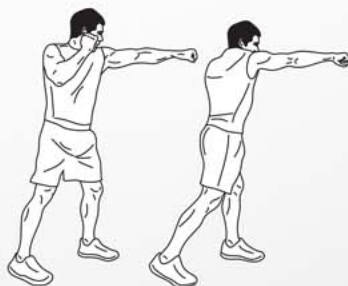
X отжиманий



20 прямых ударов



X отжиманий



20 прямых ударов

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 6

© darebee.net

Часть I Кардио



- Уровень I 20 минут ходьбы/ бега трусцой/ бега
- Уровень II 20 минут бега трусцой/ бега
- Уровень III 20 минут бега

Часть II Растяжка

сразу после кардио

1 минута на каждое упражнение | 5 подходов - все уровни
до 2 минут отдыха между подходами



касания носков



растяжка в выпаде



подъемы на носки

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

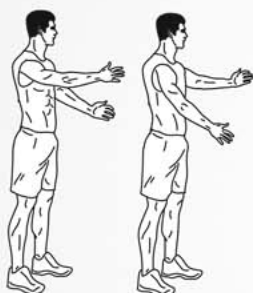
День 7

© darebee.net

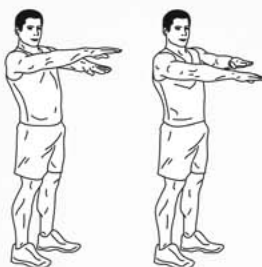
Цель: Верхняя часть тела & Пресс

X: УРОВЕНЬ I 6 раз УРОВЕНЬ II 10 раз УРОВЕНЬ III 20 раз

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



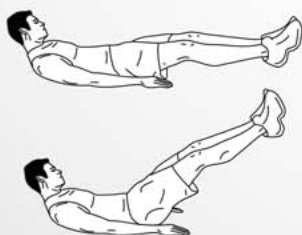
20 вертикальных
"ножниц" руками



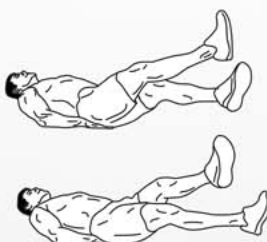
20 горизонтальных
"ножниц" руками



20 кругов руками



X подъемов ног



X "ножниц"



X кругов ногами

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 8

© darebee.net

Часть I Кардио

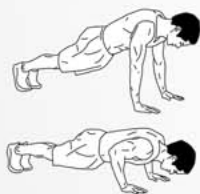


20 минут - медленный бег или ходьба

10 минут - бег трусцой в комфортном ритме

10 минут - бег (80% от вашего максимума)

Часть II Спринты



Уровень I 1 минута

Уровень II 2 минуты

Уровень III 3 минуты

1 отжимание

5 секунд спринт

1 приседание

5 секунд спринт

без перерыва
пока не закончится время

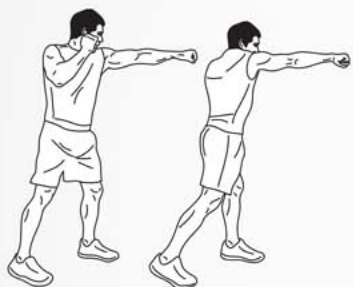
ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 9

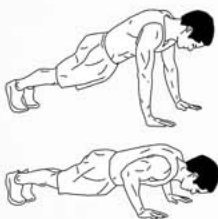
© darebee.net

Цель: Верхняя часть тела

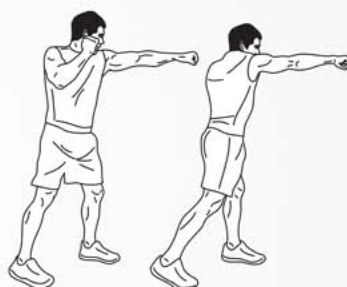
Отжимания: УРОВЕНЬ I 2 раза УРОВЕНЬ II 3 раза УРОВЕНЬ III 4 раза
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



20 прямых ударов



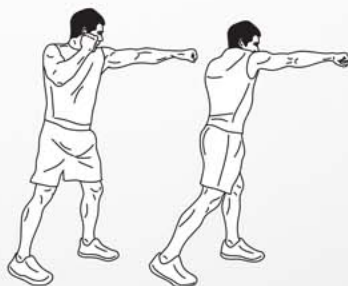
X отжиманий



20 прямых ударов



X отжиманий



20 прямых ударов

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 10

© darebee.net

Часть I Кардио



20 минут

ходьбы/ бега трусцой/ бега

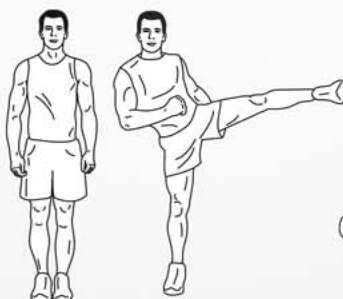
затем выполнить 5 спринтов по 10 секунд
30 секунд отдыха между спринтами

Часть II Круговая Цель: ноги

Уровень I 12 повторений, 3 подхода
Уровень II 14 повторений, 4 подхода
Уровень III 20 повторений, 5 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



выпады
с подъемом колена



подъемы ноги
в сторону



приседания с прыжком

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 11

© darebee.net

Часть I
Кардио

60
МИНУТ

на выбор в течение дня:
ходьба, бег трусцой или бег,
байкинг, плавание или гребля.

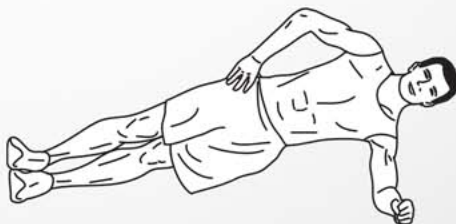
Часть II
Пресс & Кор

Уровень I 1 подход Уровень II 3 подхода
Уровень III 5 подходов
до 2 минут отдыха между подходами

30 секунд планка на локтях
15 секунд боковая планка - левая сторона
15 секунд боковая планка - правая сторона
30 секунд планка на локтях



планка на локтях



боковая планка

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 12

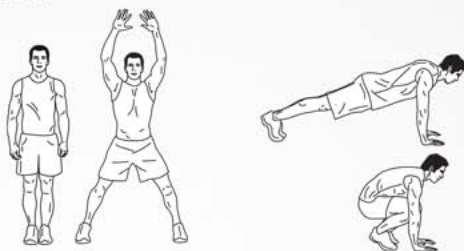
© darebee.net

Кардиоупражнения с собственным весом

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами

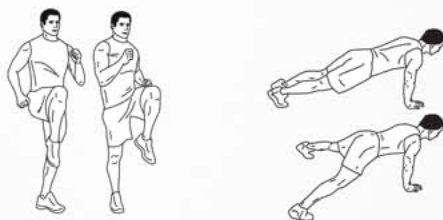
20 прыжков

10 впрыгиваний в планку



20 высоких подъемов колена

10 прыжков в планку



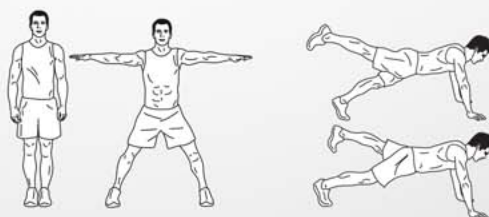
20 подъемов ног

10 "скалолазов"



20 прыжков "звезда"

10 подъемов ноги в планке



ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 13

© darebee.net

Часть I Кардио



бег / бег трусцой / ходьба
с дополнительным весом 1 кг

УРОВЕНЬ I 20 минут

УРОВЕНЬ II 30 минут

УРОВЕНЬ III 40 минут

Часть II Растяжка

сразу после кардио

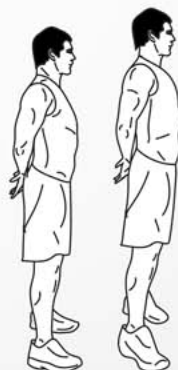
1 минута на каждое упражнение | 5 подходов - все уровни
до 2 минут отдыха между подходами



касания носков



растяжка в выпаде



подъемы на носки

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 14

© darebee.net

Часть I Бой с тенью

5 минут - двигайтесь максимально быстро
X 5 подходов
2 минуты отдыха между подходами,
используйте следующие движения:



джэб



кросс



хук



апперкот

Часть II Круговая Цель: ноги

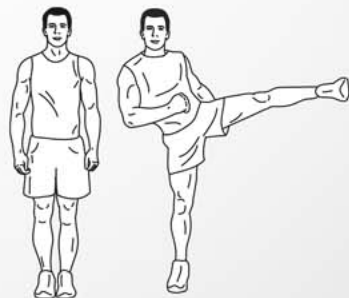
Уровень I 14 повторений, 3 подхода
Уровень II 16 повторений, 4 подхода
Уровень III 20 повторений, 5 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



приседания



выпады



подъем ноги в сторону

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 15

© darebee.net

Часть I Кардио



Уровень I 20 минут ходьбы/ бега трусцой/ бега

Уровень II 20 минут бега трусцой/ бега

Уровень III 20 минут бега

Часть II Круговая Цель: Пресс

Уровень I 10 повторений

Уровень II 16 повторений

Уровень III 24 повторения

5 подходов - для всех уровней

до 2 минут отдыха между подходами



подъемы корпуса



повороты корпуса
"русский твист"



махи ногами

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 16

© darebee.net

Цель: Выносливость

УРОВЕНЬ I 20 секунд УРОВЕНЬ II 40 секунд УРОВЕНЬ III 60 секунд

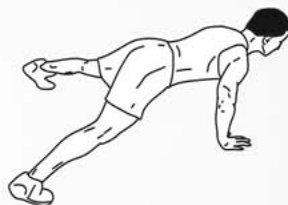
3 подхода - для всех уровней | до 2 минут отдыха между подходами



удержание в приседе



планка



планка в "разножке"



удержание
поднятой ноги



удержание поднятых ног



удержание в растяжке
"супермен"

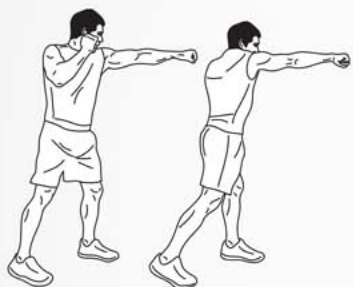
ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 17

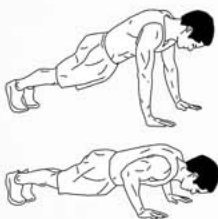
© darebee.net

Цель: Верхняя часть тела

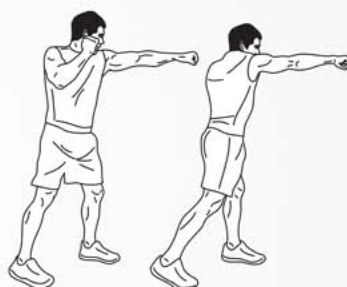
Отжимания: УРОВЕНЬ I 3 раза УРОВЕНЬ II 4 раза УРОВЕНЬ III 5 раза
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



30 прямых ударов



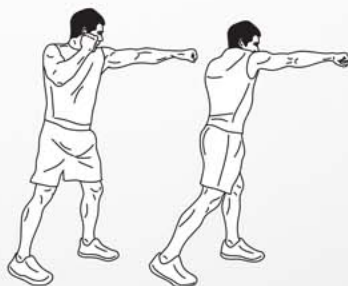
X отжиманий



30 прямых ударов



X отжиманий



30 прямых ударов

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 18

© darebee.net

Часть I Кардио



Уровень I 30 минут ходьбы/ бега трусцой/ бега

Уровень II 30 минут бега трусцой

Уровень III 30 минут бега

Часть II Растяжка

сразу после кардио

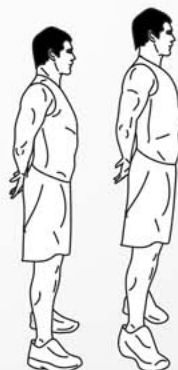
1 минута на каждое упражнение | 5 подходов - все уровни
до 2 минут отдыха между подходами



касания носков



растяжка в выпаде



подъемы на носки

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 19

© darebee.net

Кардиоупражнения с собственным весом

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами

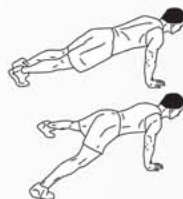
20 высоких подъемов колена

10 "скалолазов"



20 прыжков

10 прыжков в планке



20 приседаний

10 впрыгиваний в планку



20 кругов руками

10 касаний плеча



ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 20

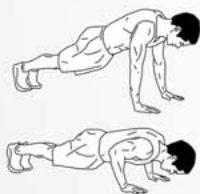
© darebee.net

Часть I Кардио



30 минут - медленный бег или ходьба
10 минут - бег трусцой в комфортном ритме
10 минут - бег [80% от вашего максимума]

Часть II Спринты



Уровень I 2 минуты
Уровень II 3 минуты
Уровень III 4 минуты

1 отжимание
5 секунд спринт
1 приседание
5 секунд спринт

без перерыва
пока не закончится время

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 21

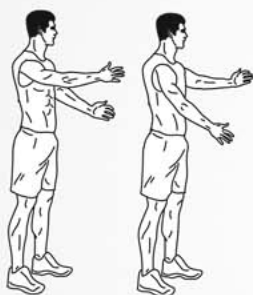
© darebee.net

Цель: Верхняя часть тела & Пресс

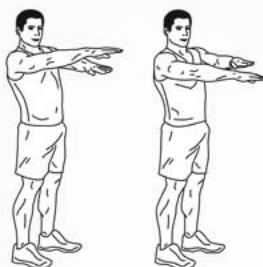
X: УРОВЕНЬ I 8 раз УРОВЕНЬ II 12 раз УРОВЕНЬ III 22 раза

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

до 2 минут отдыха между подходами



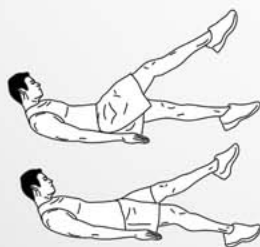
40 вертикальных
"ножниц" руками



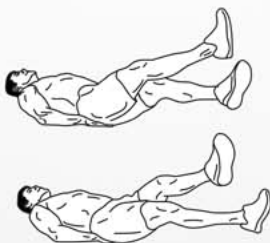
40 горизонтальных
"ножниц" руками



40 кругов руками



X махов ногами



X "ножниц"



считая до 20 удержание

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 22

© darebee.net

Часть I Кардио



- Уровень I 40 минут ходьбы/ бега трусцой/ бега
- Уровень II 40 минут бега трусцой
- Уровень III 40 минут бега

Часть II Растяжка

сразу после кардио

1 минута на каждое упражнение | 5 подходов - все уровни
до 2 минут отдыха между подходами



касания носков



растяжка в выпаде



подъемы на носки

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 23

© darebee.net



Часть I Круговая

- 10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 10 движений "колени к локтю"
- 20 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 20 движений "колени к локтю"
- 30 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 30 движений "колени к локтю"
- 20 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 20 движений "колени к локтю"
- 10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"
- 10 движений "колени к локтю"

5 подходов

до 2 минут отдыха между подходами

Часть II Выносливость

1. планка

повторить 3 раза в течении дня

УРОВЕНЬ I 30 секунд

УРОВЕНЬ II 2 минуты

УРОВЕНЬ III 3 минуты



2. "стульчик" у стены

повторить 3 раза в течении дня

УРОВЕНЬ I 30 секунд

УРОВЕНЬ II 2 минуты

УРОВЕНЬ III 3 минуты



ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 24

© darebee.net

Часть I Кардио



20 минут

ходьбы/ бега трусцой/ бега

затем выполнить 5 спринтов по 10 секунд
30 секунд отдыха между спринтами

Часть II Круговая Цель: Ноги

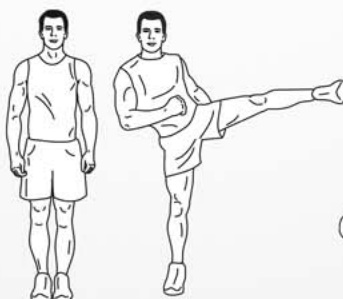
Уровень I 14 повторений, 3 подхода

Уровень II 16 повторений, 4 подхода

Уровень III 22 повторения, 5 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



выпады
с подъемом колена



подъемы ноги
в сторону



приседания с прыжком

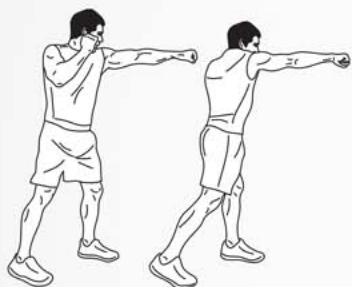
ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 25

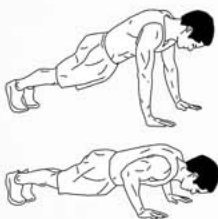
© darebee.net

Цель: Верхняя часть тела

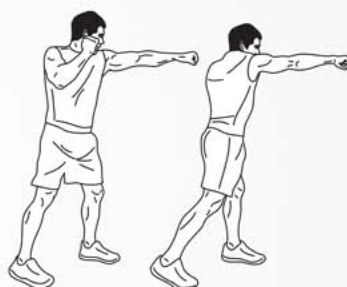
Отжимания: УРОВЕНЬ I 4 раза УРОВЕНЬ II 5 раз УРОВЕНЬ III 6 раз
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами



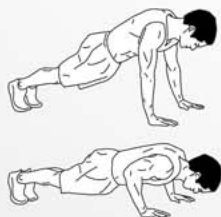
40 прямых ударов



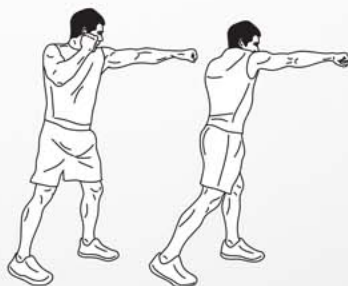
X отжиманий



40 прямых ударов



X отжиманий



40 прямых ударов

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 26

© darebee.net

Часть I
Кардио

60
минут

на выбор в течение дня:
ходьба, бег трусцой или бег,
байкинг, плавание или гребля.

Часть II
Круговая
Цель: Пресс

УРОВЕНЬ I 1 подход УРОВЕНЬ II 3 подхода
УРОВЕНЬ III 5 подходов
- в течение дня

60 секунд берпи – отдых 30 секунд
30 секунд планка – отдых 30 секунд
60 секунд берпи – отдых 30 секунд
30 секунд планка – отдых 30 секунд



ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 27

© darebee.net

Часть I Кардио

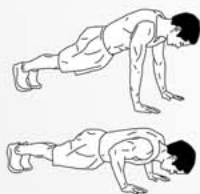


40 минут - медленный бег или ходьба

5 минут - бег трусцой в комфортном ритме

5 минут - бег (100% - ваш максимум)

Часть II Спринты



УРОВЕНЬ I 3 минуты

УРОВЕНЬ II 4 минуты

УРОВЕНЬ III 5 минут

1 отжимание

5 секунд спринт

1 приседание

5 секунд спринт

без перерыва
пока не закончится время

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 28

© darebee.net

Часть I Кардио



Уровень I 40 минут ходьбы/ бега трусцой/ бега

Уровень II 40 минут бега трусцой

Уровень III 40 минут бега

Часть II Растяжка

сразу после кардио

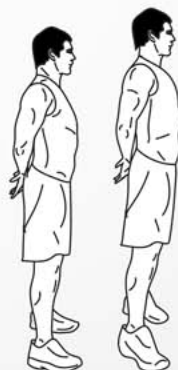
1 минута на каждое упражнение | 5 подходов - все уровни
до 2 минут отдыха между подходами



касания носков



растяжка в выпаде



подъемы на носки

ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 29

© darebee.net

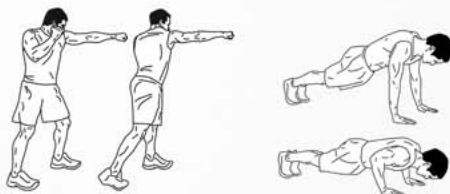
Кардиоупражнения с собственным весом

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха между подходами

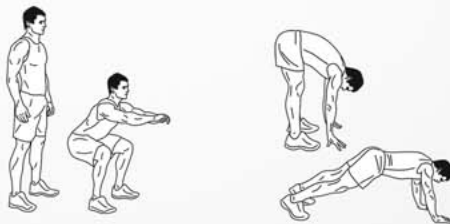
20 высоких подъемов колена
4 прыжка из стороны в сторону



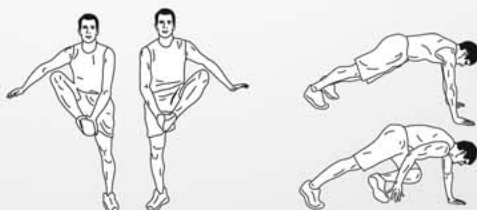
20 прямых ударов
4 отжимания



20 приседаний
4 выхода в планку



20 касаний ступни
4 касания ступни "скалолаз"



ИЗМЕНИСЬ за 30 дней

День 30

© darebee.net

Часть I Кардио



- Уровень I 40 минут ходьбы/ бега трусцой/ бега
- Уровень II 40 минут бега трусцой/ бега
- Уровень III 40 минут бега

Часть II Круговая Цель: Пресс

- Уровень I 16 повторений
 - Уровень II 22 повторений
 - Уровень III 30 повторений
- 5 подходов - для всех уровней
до 2 минут отдыха между подходами



подъемы корпуса



повороты корпуса
"русский твист"



махи ногами