

30 дней

ВИИТ

ПРОДВИНУТЫЙ

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 1 | Кардио ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

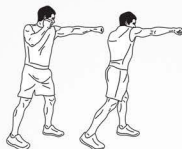
Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

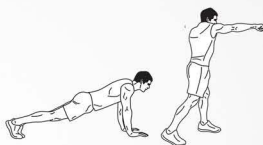
ПРОДВИНУТЫЙ



20сек подъемы колена



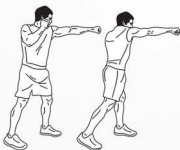
20сек прямые удары



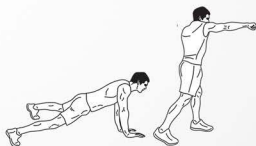
20сек планка + джеб + кросс



20сек подъемы колена



20сек прямые удары



20сек разножка в планке
+ джеб + кросс



одно отжимание между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 2 | Силовая ВИИТ

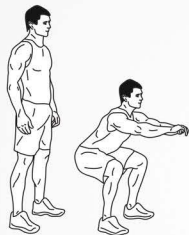
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



40сек приседания



20сек касания плеча



40сек удары ногой в сторону



20сек отжимания



30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 3 | Полный Круг

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

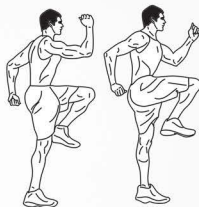
Уровень III 7 подходов

без остановки | без отдыха

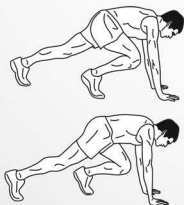
ПРОДВИНУТЫЙ



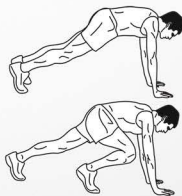
10сек подъемы колена



20сек энергичная ходьба



10сек скалолазы



20сек медленные скалолазы

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 4 | Силовая ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

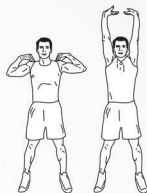
ПРОДВИНУТЫЙ



20сек приседания



20сек касания плеча



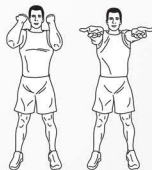
20сек касания плеч стоя



20сек приседания



20сек отжимания



20сек растяжка на бицепс



один присед с прыжком между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 5 | Базовые Берпи

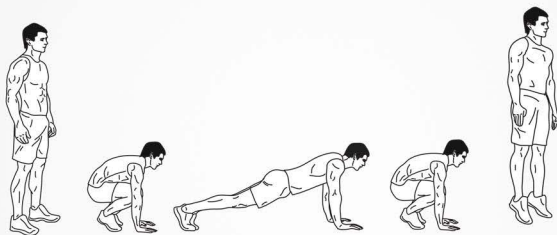
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек базовые берпи

10сек отдых

20сек базовые берпи

10сек отдых

20сек базовые берпи

10сек отдых

20сек базовые берпи

отдых

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 6 | Полный Круг

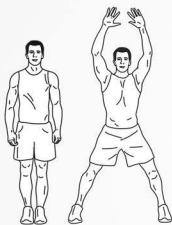
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

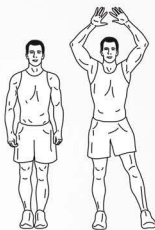
Уровень III 7 подходов

без остановки | без отдыха

ПРОДВИНУТЫЙ



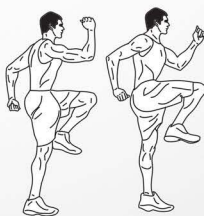
10сек джампинг джек



20сек попеременные отведения
ноги в сторону / стэп джек



10сек подъемы колена



20сек быстрая ходьба

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 7 | Силовая ВИИТ

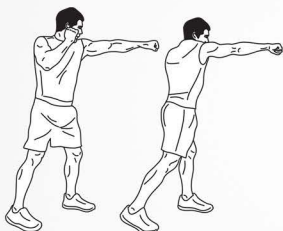
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек прямые удары

10сек отжимание + касание плеча

20сек прямые удары

10сек отжимание + касание плеча

20сек прямые удары

10сек отжимание + касание плеча



20сек прямые удары

10сек отжимание + касание плеча



30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 8 | Кардио ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек подъемы колена



20сек скалолазы



20сек подъемы колена



20сек разножка в планке



20сек подъемы колена



20сек разножка +
впрыгивание в планке



одно отжимание между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 9 | Полный Круг

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

без остановки | без отдыха

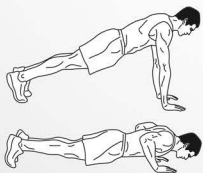
ПРОДВИНУТЫЙ



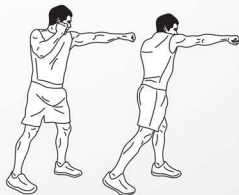
10сек приседы с прыжком



20сек челнок (боксерский)



10сек отжимания



20сек прямые удары

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 10 | ВИИТ Планка

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек подъемы колена

10сек планка

20сек подъемы колена

10сек планка

20сек подъемы колена

10сек планка



20сек подъемы колена

10сек планка

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 11 | Кардио ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

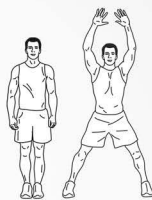
ПРОДВИНУТЫЙ



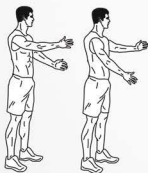
20сек джампинг джек



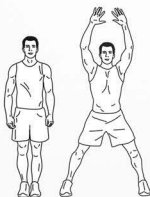
20сек круги руками



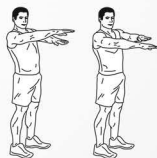
20сек джампинг джек



20сек вертикальные
ножницы



20сек джампинг джек



20сек горизонтальные
ножницы



2 выпада из стороны в сторону
между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 12 | Полный Круг

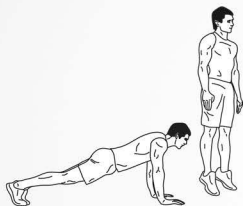
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

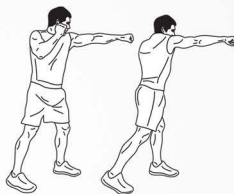
Уровень III 7 подходов

без остановки | без отдыха

ПРОДВИНУТЫЙ



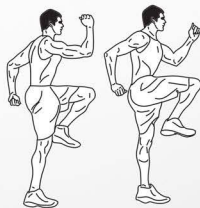
10сек базовые берпи



20сек прямые удары



10сек подъемы колена



20сек энергичная ходьба

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 13 | Кардио ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



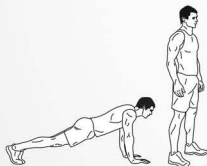
20сек подъемы колена



20сек колено-к-локтю



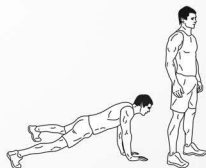
20сек подъемы колена



20сек базовые берпи



20сек подъемы колена



20сек разножка в планке
+ берпи



одно отжимание между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 14 | Силовая ВИИТ

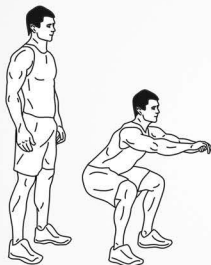
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек приседания

10сек отжимания

20сек приседания

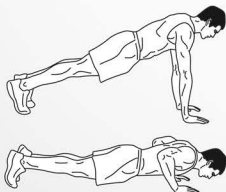
10сек отжимания

20сек приседания

10сек отжимания

20сек приседания

10сек отжимания



30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 15 | Высокие Колени

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек подъемы колена

10сек отдых

20сек подъемы колена

10сек отдых

20сек подъемы колена

10сек отдых

20сек подъемы колена

отдых

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 16 | Кардио ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

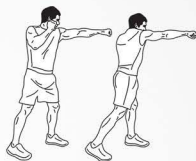
ПРОДВИНУТЫЙ



30сек подъемы колена



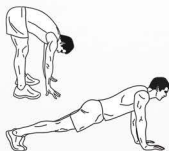
10сек касания плеча



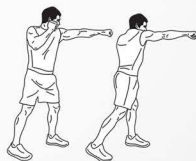
20сек прямые удары



30сек подъемы колена



10сек выход в планку



20сек прямые удары



один присед с прыжком между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 17 | Силовая ВИИТ

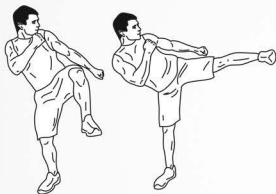
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

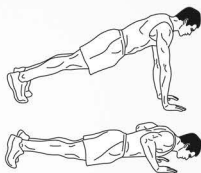
Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



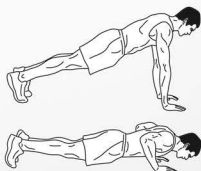
40сек удары ногой в сторону



20сек отжимания



40сек выпады
с подъемом колена



20сек отжимания

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 18 | Полный Круг

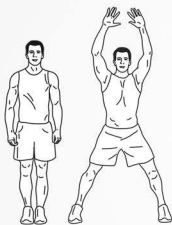
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

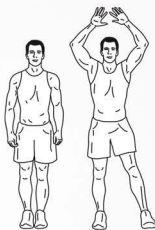
Уровень III 7 подходов

без остановки | без отдыха

ПРОДВИНУТЫЙ



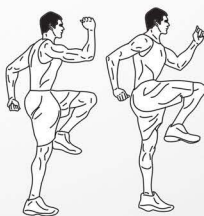
20сек джампинг джек



20сек попеременные отведения
ноги в сторону / стэп джек



20сек подъемы колена



20сек энергичная ходьба

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 19 | Берпи

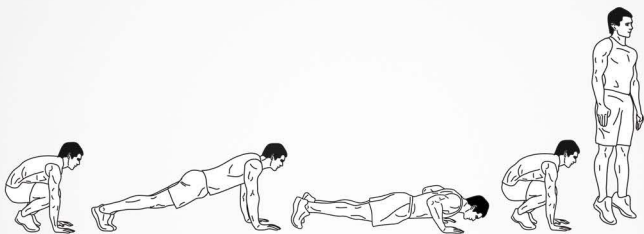
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек берпи

10сек отдых

20сек берпи

10сек отдых

20сек берпи

10сек отдых

20сек берпи

отдых

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 20 | ВИИТ Планка

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек подъемы колена

20сек планка

20сек подъемы колена

20сек планка

20сек подъемы колена

20сек планка



20сек подъемы колена

20сек планка

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 21 | Силовая ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

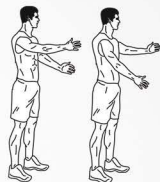
ПРОДВИНУТЫЙ



20сек приседания



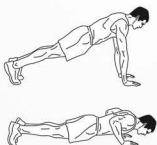
20сек касания плеча



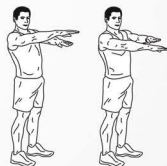
20сек вертикальные
ножницы



20сек приседания



20сек отжимания



20сек горизонтальные
ножницы



один присед с прыжком между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 22 | Полный Круг

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

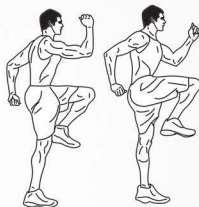
Уровень III 7 подходов

без остановки | без отдыха

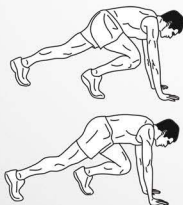
ПРОДВИНУТЫЙ



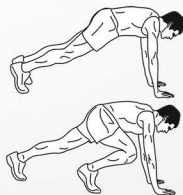
30сек подъемы колена



30сек энергичная ходьба



30сек скалолазы



30сек медленные скалолазы

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 23 | Силовая ВИИТ

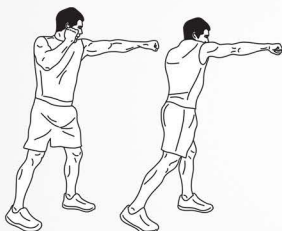
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек прямые удары

20сек отжимание + касание плеча

20сек прямые удары

20сек отжимание + касание плеча



20сек прямые удары

20сек отжимание + касание плеча



20сек прямые удары

20сек отжимание + касание плеча

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 24 | Полный Круг

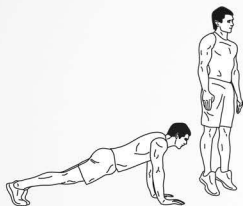
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

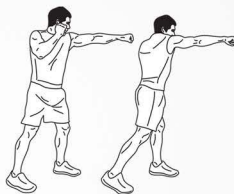
Уровень III 7 подходов

без остановки | без отдыха

ПРОДВИНУТЫЙ



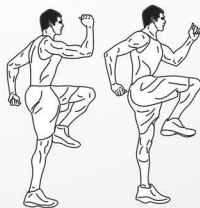
20сек базовые берпи



20сек прямые удары



20сек подъемы колена



20сек энергичная ходьба

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 25 | Высокие Колени

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек подъемы колена

10сек отдых

20сек подъемы колена

10сек отдых

20сек подъемы колена

10сек отдых

20сек подъемы колена

отдых

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 26 | Кардио ВИИТ

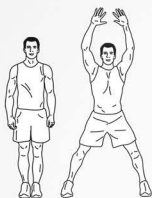
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

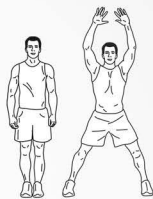
ПРОДВИНУТЫЙ



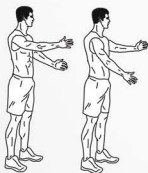
30сек джампинг джек



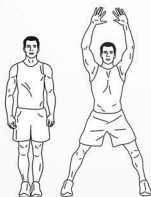
30сек круги руками



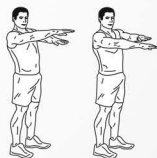
30сек джампинг джек



30сек вертикальные
ножницы



30сек джампинг джек



30сек горизонтальные
ножницы



2 выпада из стороны в сторону
между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 27 | ВИИТ Планка

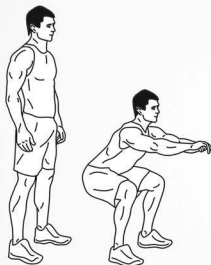
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



20сек приседания

20сек планка

20сек приседания

20сек планка

20сек приседания

20сек планка

20сек приседания

20сек планка



30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 28 | Кардио ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

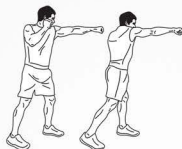
Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

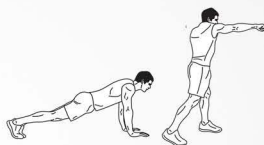
ПРОДВИНУТЫЙ



30сек подъемы колена



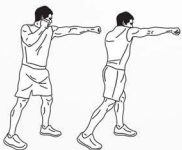
30сек прямые удары



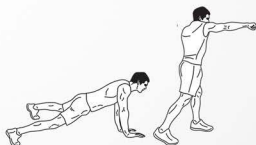
30сек планка + джеб + кросс



30сек подъемы колена



30сек прямые удары



30сек разножка в планке
+ джеб + кросс



одно отжимание между упражнениями

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 29 | Базовые Берпи

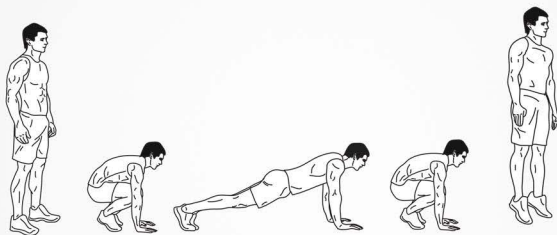
Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

ПРОДВИНУТЫЙ



30сек базовые берпи

10сек отдых

30сек базовые берпи

10сек отдых

30сек базовые берпи

10сек отдых

30сек базовые берпи

отдых

30 дней ВИИТ

© darebee.net

День 30 | Кардио ВИИТ

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

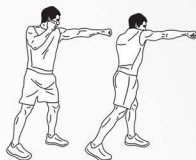
ПРОДВИНУТЫЙ



30сек подъемы колена



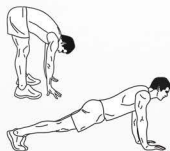
30сек касания плеча



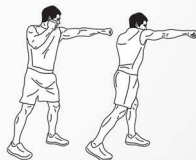
30сек прямые удары



30сек подъемы колена



30сек выход в планку



30сек прямые удары



один присед с прыжком между упражнениями