

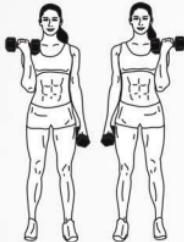
**ХПРЕСС
ТОНУС**

ХПРЕСС ТОНУС

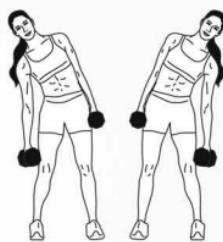
© darebee.net

ДЕНЬ 1

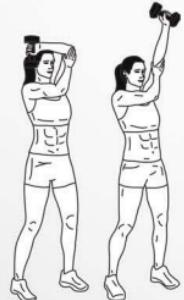
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



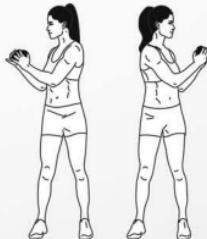
попеременные сгибания рук
с разворотом кисти
до усталости



10 наклонов в сторону



разгибания руки из-за головы
[французский жим одной рукой]
каждая рука до усталости



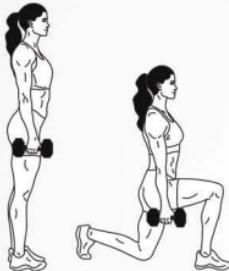
10 поворотов торса

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

ДЕНЬ 2

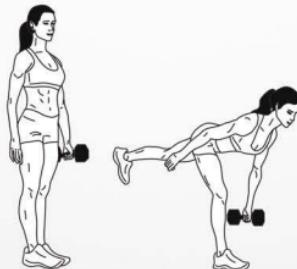
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



выпады вперед
до усталости



кубковые приседания
до усталости



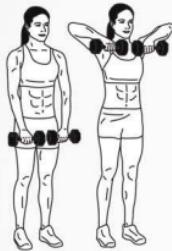
10 румынских тяг одной гантели на одной ноге
5 повторений на каждой ноге

ХПРЕСС ТОНУС

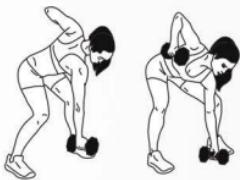
© darebee.net

ДЕНЬ 3

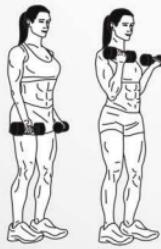
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



тяга к подбородку
до усталости



10 попеременных тяг к груди
от пола



сгибания рук
супинированным хватом
до усталости



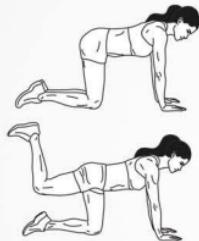
10 движений "колено-к-локтю"
5 повторений на каждую ногу

ХПРЕСС ТОНУС

© **darebee.net**

ДЕНЬ 4

Поменяйте сторону
и повторите всю серию
сначала.



20 подъемов ноги вверх

20 отведений ноги в сторону



20 махов ногой вверх



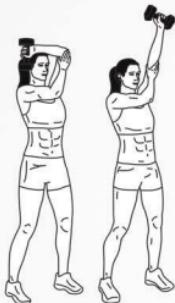
считая до **20** удержание

ХПРЕСС ТОНУС

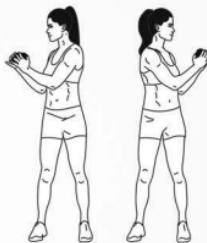
© darebee.net

ДЕНЬ 5

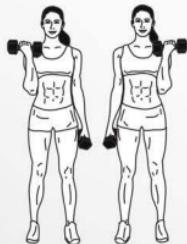
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



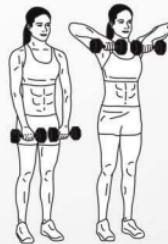
французский жим
одной рукой
до усталости



10 поворотов торса



попеременные сгибания руки
с разворотом кисти
до усталости



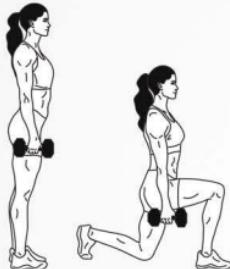
10 тяг к подбородку

ХПРЕСС ТОНУС

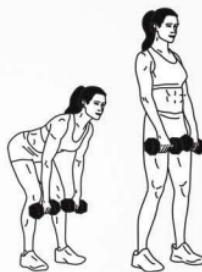
© darebee.net

ДЕНЬ 6

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



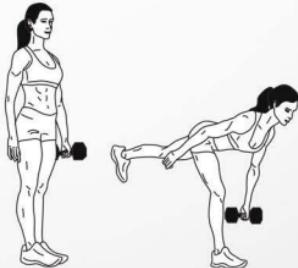
выпады вперед
до усталости



10 румынских становых тяг



кубковые приседания
до усталости



10 румынских тяг с одной гантелью
на одной ноге
5 повторений на каждую ногу

ХПРЕСС ТОНУС

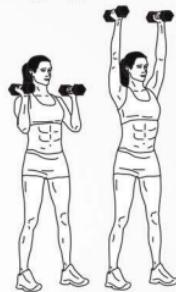
© darebee.net

ДЕНЬ 7

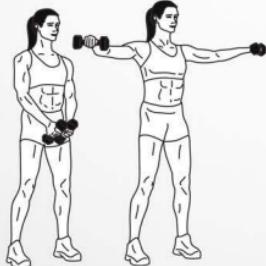
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



“молотки” на бицепс
до усталости



10 жимов вверх
нейтральным хватом



разведение рук в стороны
до усталости



считая до 10 удержание

ХПРЕСС ТОНУС

© **darebee.net**

ДЕНЬ 8

3 подхода всего.
Длительность отдыха
по желанию.



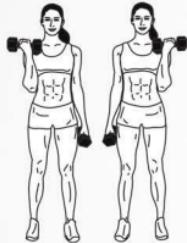
80 подъемов ноги в сторону
40 повторений с каждой стороны

ХПРЕСС ТОНУС

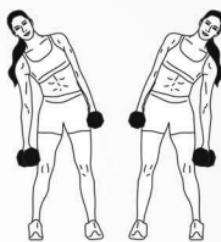
© darebee.net

ДЕНЬ 9

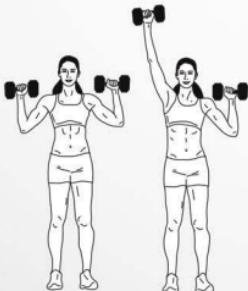
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



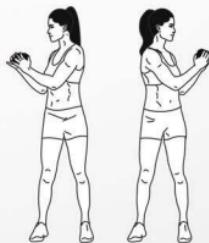
попеременные сгибания рук
с разворотом кисти
до усталости



10 наклонов в сторону



попеременный жим вверх
каждая рука до усталости



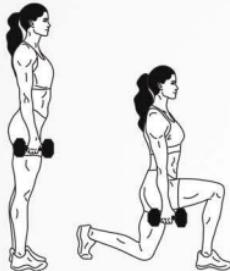
10 поворотов корпуса

ХПРЕСС ТОНУС

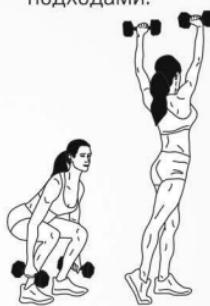
© darebee.net

ДЕНЬ 10

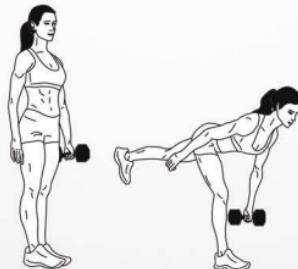
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



выпады вперед
до усталости



присед с жимом вверх
до усталости



10 румынских тяг с одной гантелью
на одной ноге 5 повторений с каждой стороны

ХПРЕСС ТОНУС

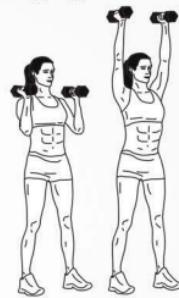
© darebee.net

ДЕНЬ 11

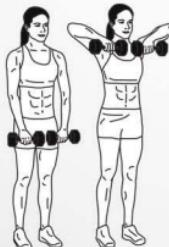
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



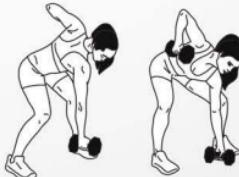
“молотки” на бицепс
до усталости



10 жимов вверх
нейтральным хватом



тяга к подбородку
до усталости



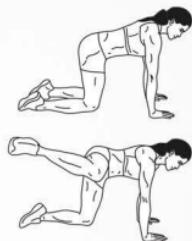
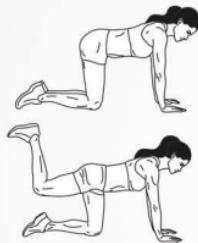
10 поперееменных тяг гантели
к груди от пола

ХПРЕСС ТОНУС

© **darebee.net**

ДЕНЬ 12

Поменяйте сторону
и повторите всю серию
сначала.



30 подъемов ноги вверх

30 подъемов ноги
в сторону



30 махов прямой ногой

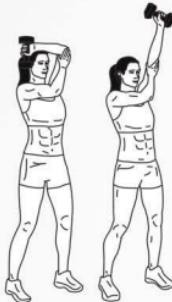
считая до **30** удержание

ХПРЕСС ТОНУС

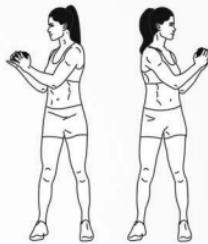
© darebee.net

ДЕНЬ 13

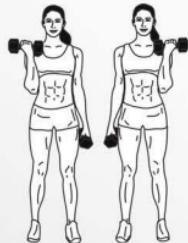
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



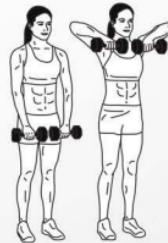
французский жим
одной рукой
каждая рука до усталости



10 скручиваний торса



попеременные сгибания рук
с разворотом кисти
до усталости



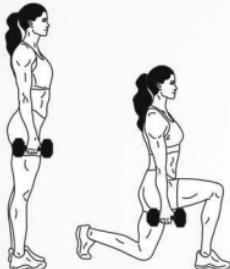
10 тяг к подбородку

ХПРЕСС ТОНУС

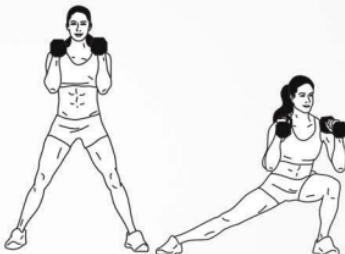
© darebee.net

ДЕНЬ 14

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



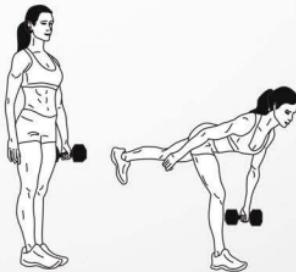
выпады вперед
до усталости



10 выпадов в сторону



кубковые приседания
до усталости



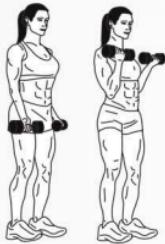
10 румынских тяг с одной гантелью
на одной ноге
5 повторений на каждую ногу

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

ДЕНЬ 15

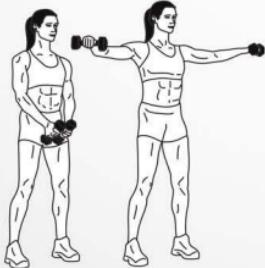
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



сгибание рук
с супинированным хватом
до усталости



10 движений "колено-к-локтю"



разведение рук в стороны
до усталости



считая до 10 удержание

ХПРЕСС ТОНУС

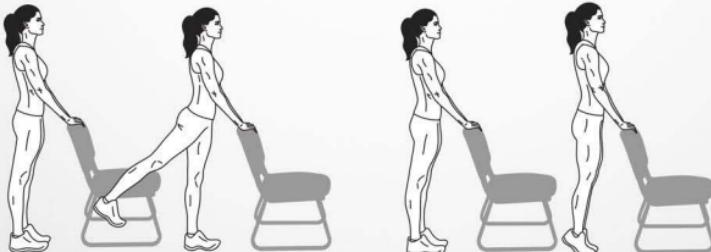
© darebee.net

ДЕНЬ 16

3 подхода всего.
Длительность отдыха
по желанию.



80 подъемов ноги в сторону
40 повторений с каждой стороны



80 отведений ноги назад
40 повторений на каждую ногу

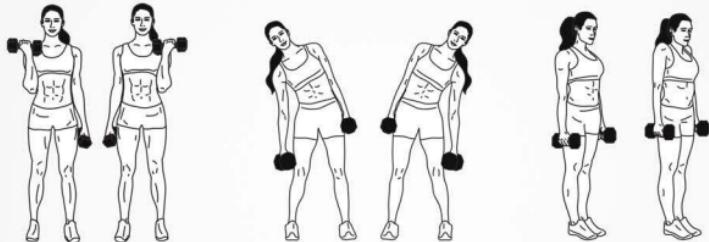
20 подъемов на носки

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

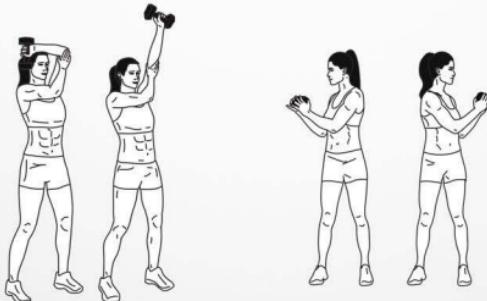
ДЕНЬ 17

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



попеременные сгибания рук
с разворотом кисти
до усталости

10 шагов



французский жим
одной рукой
до усталости

10 скручиваний торса

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

ДЕНЬ 18

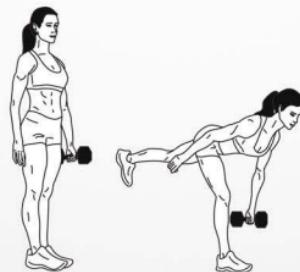
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



выпады на месте с жимом вверх
до усталости



кубковые приседания
до усталости



10 румынских тяг с одной гантелью
на одной ноге
5 повторений на каждую ногу

ХПРЕСС ТОНУС

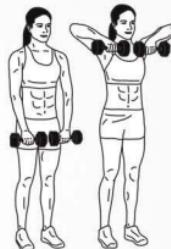
© darebee.net

ДЕНЬ 19

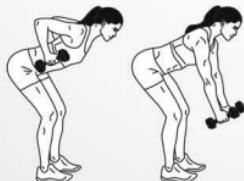
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



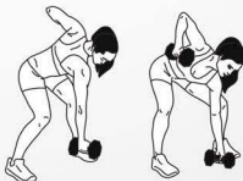
“молотки” на бицепс
до усталости



10 тяг к подбородку



тяга в наклоне
нейтральным хватом
до усталости



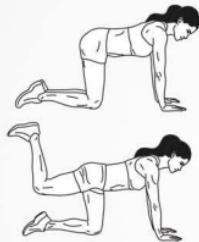
10 попереименных тяг
к груди от пола

ХПРЕСС ТОНУС

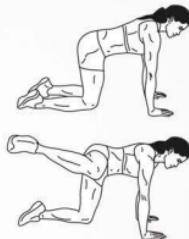
© **darebee.net**

ДЕНЬ 20

Поменяйте сторону
и повторите всю серию
сначала.



40 подъемов ноги вверх



40 отведений ноги в сторону



40 махов ногой вверх

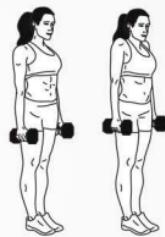
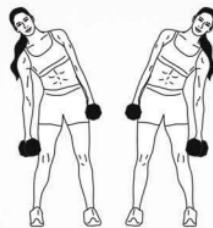
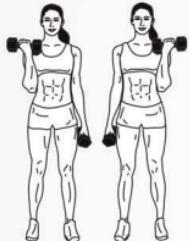
считая до **40** удержание

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

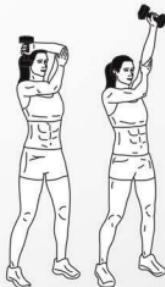
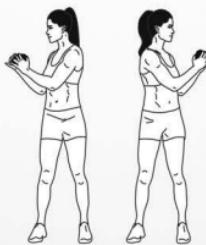
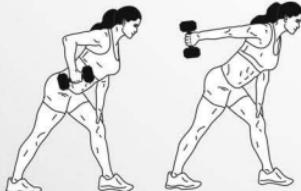
ДЕНЬ 21

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



попеременные сгибания рук **10** наклонов в сторону
с разворотом кисти
до усталости

10 шагов



разгибания руки в наклоне
до усталости

10 скручиваний торса

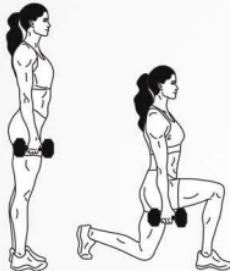
французский жим
одной рукой
до усталости

ХПРЕСС ТОНУС

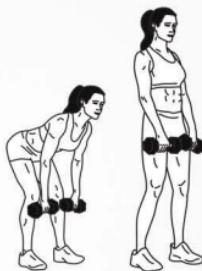
© darebee.net

ДЕНЬ 22

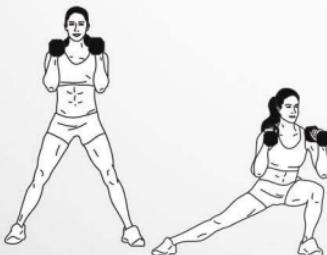
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



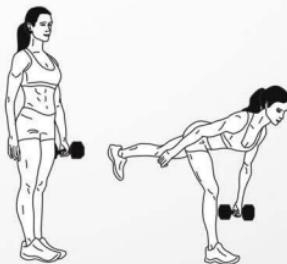
выпады вперед
до усталости



10 румынских становых тяг



выпады в сторону
до усталости



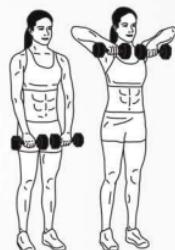
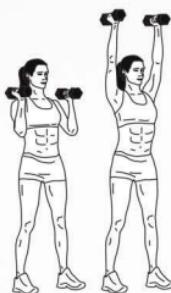
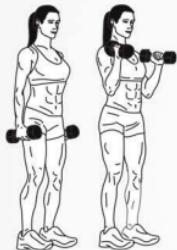
10 румынских тяг с одной гантелью
на одной ноге
5 повторений на каждую ногу

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

ДЕНЬ 23

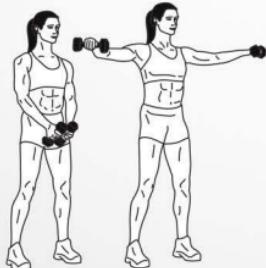
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



“молотки” на бицепс
до усталости

10 жимов вверх

10 тяг к подбородку



разведение рук в стороны
до усталости



считая до 10 удержание

ХПРЕСС ТОНУС

© **darebee.net**

ДЕНЬ 24

3 подхода всего.
Длительность отдыха
по желанию.



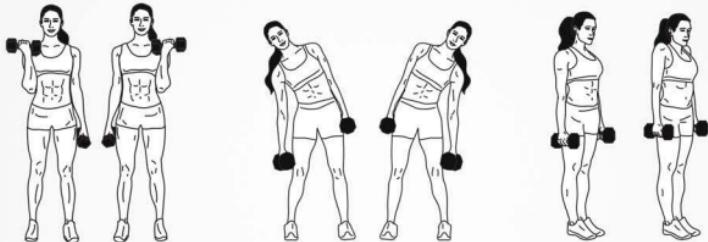
100 подъемов ноги в сторону
50 повторений с каждой стороны

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

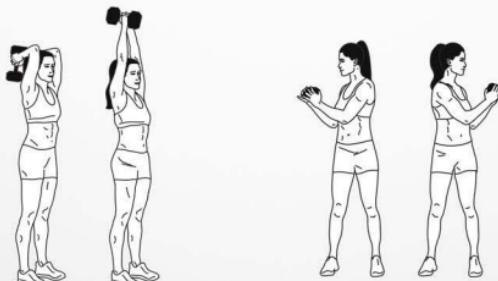
ДЕНЬ 25

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



попеременные сгибания рук 10 наклонов в сторону
с разворотом кисти
до усталости

10 шагов



французский жим
до усталости

10 скручиваний торса

ХПРЕСС ТОНУС

© **darebee.net**

ДЕНЬ 26

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



присед с жимом вверх
до усталости

выпады вперед
до усталости



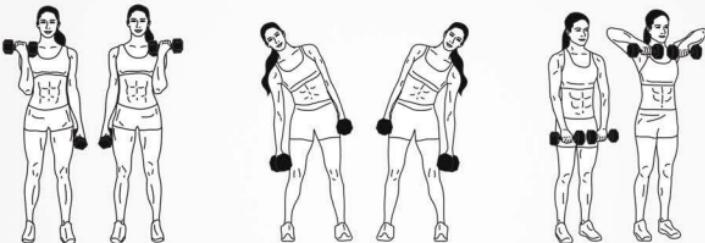
10 румынских тяг с одной гантелью
на одной ноге 5 повторений с каждой стороны

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

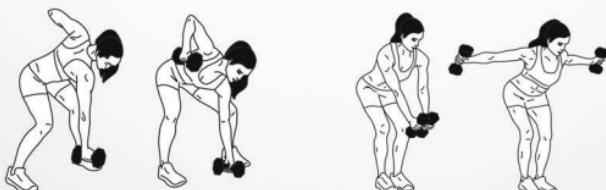
ДЕНЬ 27

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



попеременные сгибания рук **10** наклонов в сторону
с разворотом кисти
до усталости

тяга к подбородку
до усталости



попеременная тяга гантелей
к груди от пола до усталости

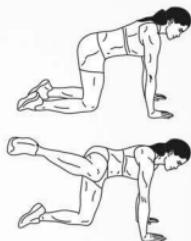
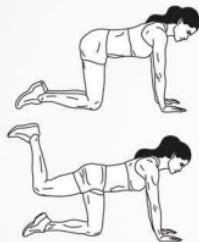
разведение рук в наклоне
до усталости

ХПРЕСС ТОНУС

© **darebee.net**

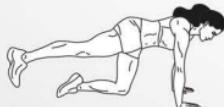
ДЕНЬ 28

Поменяйте сторону
и повторите всю серию
сначала.



50 подъемов ноги вверх

50 отведений ноги в сторону



50 махов ногой вверх



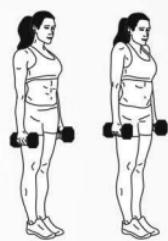
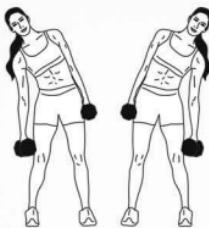
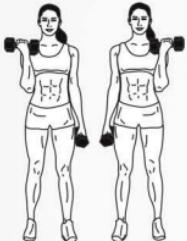
считая до **50** удержание

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

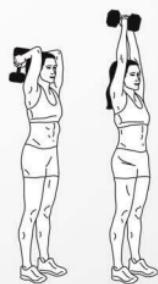
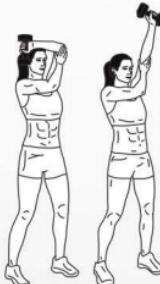
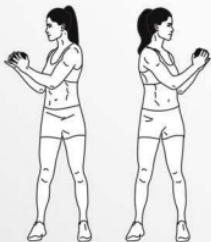
ДЕНЬ 29

5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



попеременные сгибания рук **10** наклонов в сторону
с разворотом кисти
до усталости

10 шагов



10 скручиваний торса

французский жим #1
одной рукой до усталости

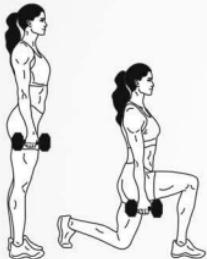
французский жим #2
до усталости

ХПРЕСС ТОНУС

© darebee.net

ДЕНЬ 30

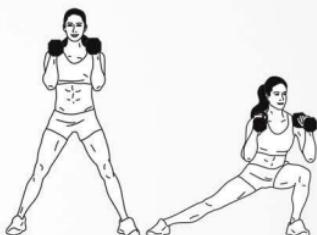
5 подходов всего.
2 минуты отдыха между
подходами.



выпады вперед
до усталости



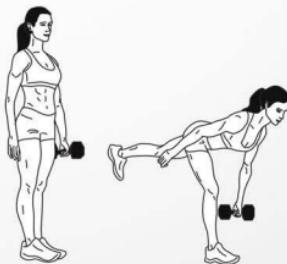
румынская становая тяга
до усталости



выпады в сторону
до усталости



кубковые приседания
до усталости



10 румынских тяг одной гантели
на одной ноге
5 повторений на каждой ноге