

легкая

СОЗИДАНИЕ

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 1 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

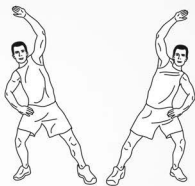
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 отведений ноги в сторону
/ стэп джек



6 быстрых наклонов в сторону
/ сайд джек



10 подъемов ноги в сторону



6 шагов с поворотом корпуса

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 2 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

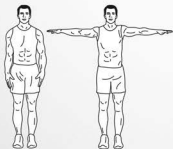
2 минуты отдыха между подходами



5 полуприседов у стены



считая до 5 удержание



20 подъемов рук



20 кругов руками



считая до 20 удержание

© darebee.net

Созидание *легкая*

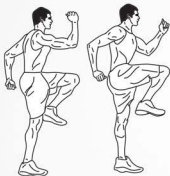
День 3 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 высоких шагов

2 шаг назад + подъем колена

10 высоких шагов

2 шаг назад + подъем колена



10 высоких шагов

2 шаг назад + подъем колена

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 4 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

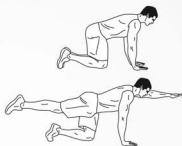
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 коротких махов ногой



6 подъемов ноги / руки



10 ударов осла



6 отведений колена в сторону

Созидание *легкая*

День 5 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



4 отведений ноги
в сторону / стэп джек



10 быстрых наклонов
в сторону / сайд джек



4 отведения ноги
в сторону / стэп джек



10 высоких шагов
со скручиванием



4 отведения ноги
в сторону / стэп джек



10 подъемов ноги
в сторону

© darebee.net

Созидание *легкая*

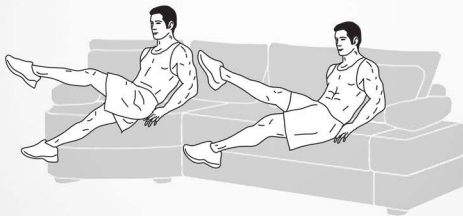
День 6 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



12 махов ногами

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 7 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



6 полуприседов у стены



6 шаг назад + подъем колена



4 подъема на носки



10 разведений рук



10 касаний плеч



10 растяжек на бицепс

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 8 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 подъемов ноги + **считая до 10** удержание
поменяйте сторону и повторите



10 подъемов ноги + **считая до 10** удержание
поменяйте сторону и повторите

© darebee.net

Созидание *легкая*

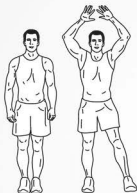
День 9 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 стэп джек

2 сайд джек



10 стэп джек

2 сайд джек

10 стэп джек

2 сайд джек

10 стэп джек

2 сайд джек

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 10 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 полуприседов у стены



считая до 10 удержание



10 подъемов на носки



считая до 10 удержание

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 11 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

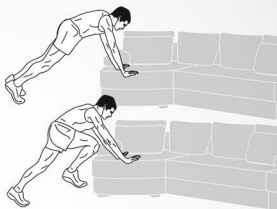
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



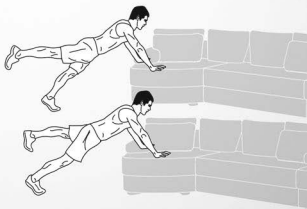
12 высоких шагов



6 медленных скалолазов



12 подъемов ноги в сторону



6 подъемов ноги вверх

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 12 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



8 колено вперед + растяжка



8 ударов осла



16 махов ногой + считая до **8** удержание
поменяйте сторону и повторите

© darebee.net

Созидание *легкая*

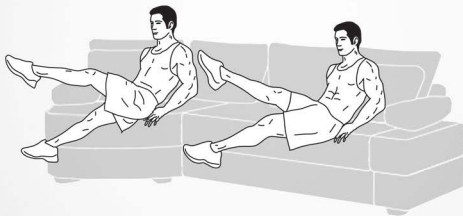
День 13 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



14 махов ногами

Созидание *легкая*

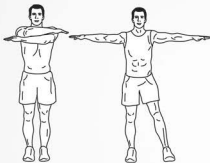
День 14 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

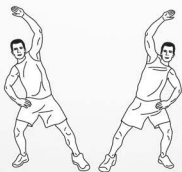
2 минуты отдыха между подходами



10 растяжка с отведением
ноги в сторону



10 отведений ноги в сторону
/ стэп джек



10 быстрых наклонов в сторону
/ сайд джек

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 15 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



5 мостиков

считая до **5** удержание



5 обратных разведений рук
(prone reverse flyes)

5 W-растяжек

5 обратных разведений рук
(prone reverse flyes)

Созидание *легкая*

День 16 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



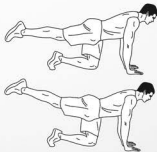
10 ударов осла



6 отведений колена в сторону



6 растяжек



10 коротких махов ногой

© darebee.net

Созидание

легкая

День 17 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



8 сайд джек

2 подъема ноги (влево/вправо)

8 сайд джек

2 подъема ноги (влево/вправо)

8 сайд джек

2 подъема ноги (влево/вправо)

8 сайд джек

2 подъема ноги (влево/вправо)



© darebee.net

Созидание *легкая*

День 18 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



8 полуприседов у стены **считая до 8** удержание **8** шаг назад + подъем колена



16 W-растяжек



16 растяжек на бицепс



16 W-растяжек

Созидание *легкая*

День 19 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

16 высоких шагов

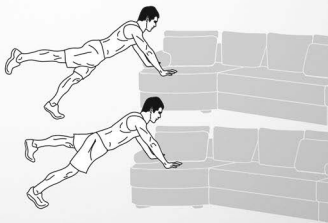
4 подъемов ноги вверх

16 высоких шагов

4 подъемов ноги вверх

16 высоких шагов

4 подъемов ноги вверх



Созидание *легкая*

День 20 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



считая до 5 удержание



+ 10 подъемов ноги
поменяйте сторону и повторите



+ 10 высоких подъемов ноги



10 движений из стороны в сторону



+ 10 круговых движений
поменяйте сторону и повторите



+ считая до 5 удержание

Созидание *легкая*

День 21 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 высоких шагов



4 подъема на носки



10 высоких шагов



4 шага с поворотом корпуса



10 высоких шагов



4 подъема ноги

© darebee.net

Созидание *легкая*

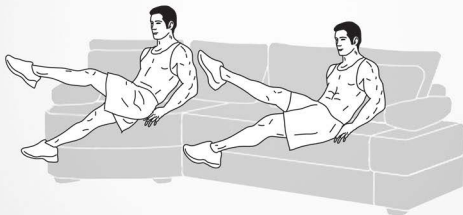
День 22 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



16 махов ногами

Созидание *легкая*

День 23 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



6 полуприседов у стены **считая до 6** удержание **6** полуприседов у стены



считая до 20 удержание **10** кругов руками **считая до 20** удержание

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 24 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами

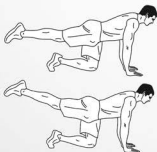


14 ударов осла

+

считая до 10 удержание

поменяйте сторону и повторите



14 коротких махов ногой

+

считая до 10 удержание

поменяйте сторону и повторите



© darebee.net

Созидание

легкая

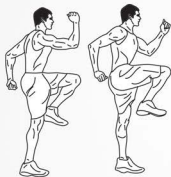
День 25 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 высоких шагов

4 шаг назад + подъем колена

10 высоких шагов

4 шаг назад + подъем колена



10 высоких шагов

4 шаг назад + подъем колена

10 высоких шагов

4 шаг назад + подъем колена

© darebee.net

Созидание *легкая*

День 26 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



8 мостиков

считая до 8 удержание



8 обратных разведений рук
(prone reverse flies)

8 W-растяжек

8 обратных разведений рук
(prone reverse flies)

Созидание *легкая*

День 27 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

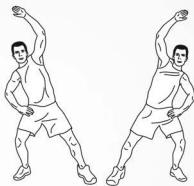
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



14 отведений ноги в сторону
/ стэп джек



10 быстрых наклонов в сторону
/ сайд джек



14 подъемов ноги в сторону



10 шагов с поворотом корпуса

Созидание *легкая*

День 28 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



16 подъемов ноги вверх + **считая до 8** удержание
поменяйте сторону и повторите



16 колено вперед + растяжка + **считая до 8** удержание
поменяйте сторону и повторите

© darebee.net

Созидание *легкая*

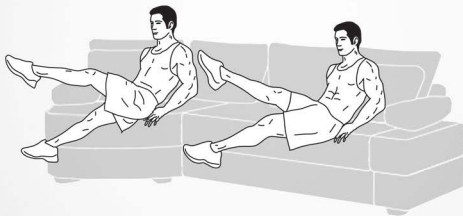
День 29 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



18 махов ногами

darebee.net

Созидание *легкая*

День 30 | Быстрое кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

20 высоких шагов

8 подъемов ноги вверх

20 высоких шагов

8 подъемов ноги вверх

20 высоких шагов

8 подъемов ноги вверх

