

**СОЗИДАНИЕ**

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

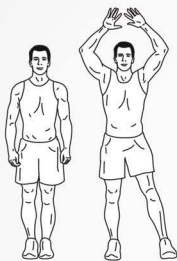
## День 1 | Кардио

Уровень I 3 подхода

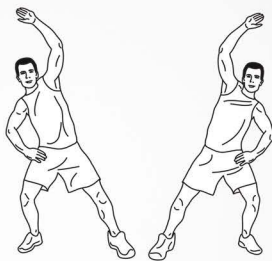
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

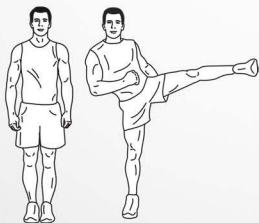
2 минуты отдыха между подходами



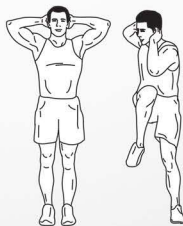
10 отведений ноги в сторону  
/ стэп джек



10 быстрых наклонов в сторону  
/ сайд джек



10 подъемов ноги в сторону



10 движений колена-к-локтю

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 2 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



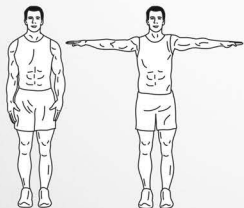
**6** обратных выпадов



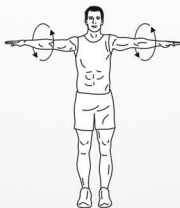
**6** приседаний



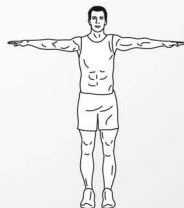
считая до **6** удержание



**20** подъемов рук



**20** кругов руками



считая до **20** удержание

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

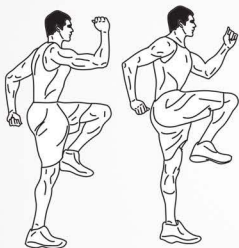
День 3 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**10** высоких шагов

**4** высоких подъемов колена

**10** высоких шагов

**4** высоких подъемов колена



**10** высоких шагов

**4** высоких подъемов колена

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

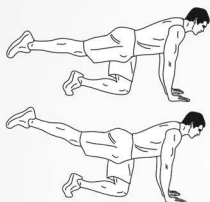
## День 4 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

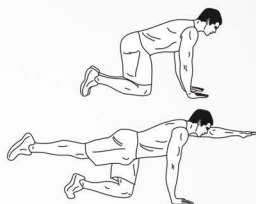
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



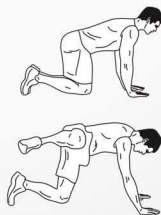
**20** махов ногой



**10** попеременных подъемов  
руки / ноги



**20** подъемов ноги вверх



**10** отведений колена в сторону

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

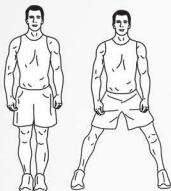
День 5 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

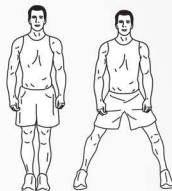
2 минуты отдыха между подходами



4 прыжка



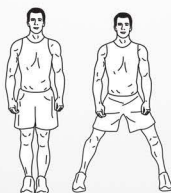
10 быстрых наклонов в сторону  
/ сайд джек



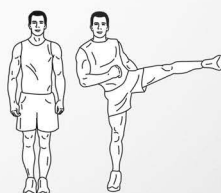
4 прыжка



10 колено-к-локтю



4 прыжка



10 подъемов ноги

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

## День 6 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**10** скручиваний



**10** махов ногами



**6** поворотов корпуса  
русский твист



**6** кругов ногами

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 7 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



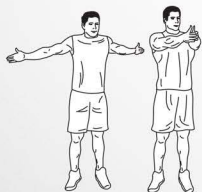
4 выпада



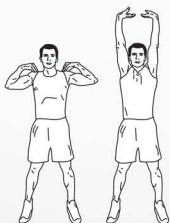
4 выпада  
из стороны в сторону



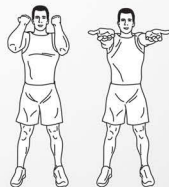
4 подъема на носки



20 разведений рук  
в стороны



20 касаний плеч



20 растяжек на бицепс



# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 8 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**20** подъемов ноги + **считая до 10** удержание  
поменять сторону и повторить



**20** подъемов ноги + **считая до 10** удержание  
поменять сторону и повторить

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

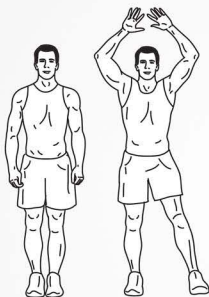
День 9 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

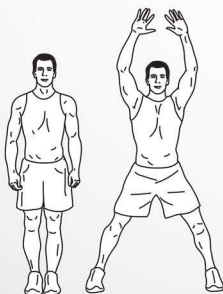


10 отведений ноги в сторону / стэп джек

2 прыжка джампинг джек

10 отведений ноги в сторону / стэп джек

2 прыжка джампинг джек



10 отведений ноги в сторону / стэп джек

2 прыжка джампинг джек

10 отведений ноги в сторону / стэп джек

2 прыжка джампинг джек

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

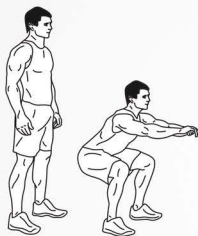
День 10 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 приседаний



считая до 10 удержание



10 подъемов на носки



считая до 10 удержание

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

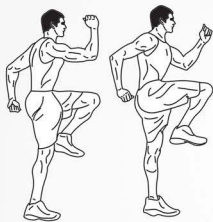
День 11 | Кардио

Уровень I 3 подхода

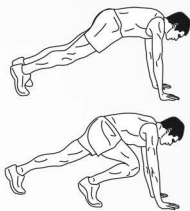
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

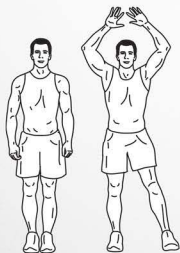
2 минуты отдыха между подходами



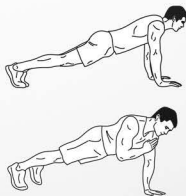
**20** высоких шагов



**6** медленных скалолазов



**20** отведений ноги в сторону  
/ стэп джек



**6** касаний плеча в планке

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 12 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**10** колено вперед & растяжка



**10** подъемов ноги вверх



**20** махов ногой вверх + считая до **10** удержание  
поменять сторону и повторить

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 13 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 подъемов ног



10 движений мертвый жук



10 скручиваний

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

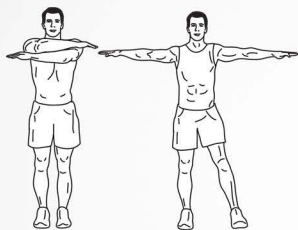
День 14 | Кардио

Уровень I 3 подхода

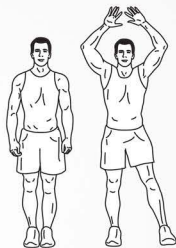
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

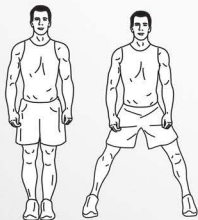
2 минуты отдыха между подходами



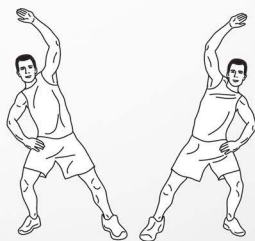
10 отведений ноги в сторону



10 отведений ноги в сторону  
/ стэп джек



10 прыжков



10 наклонов в сторону / сайд джек

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 15 | 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 МОСТИКОВ



10 СНЕЖНЫХ АНГЕЛОВ



10 W-РАСТЯЖЕК



10 СНЕЖНЫХ АНГЕЛОВ



# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

## День 16 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

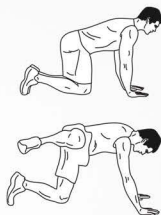
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

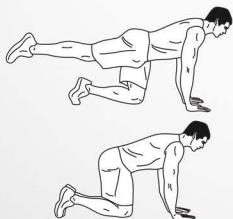
2 минуты отдыха между подходами



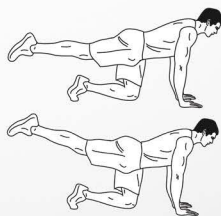
20 подъемов ноги вверх



10 отведений колена в сторону



10 вытягиваний ноги назад



20 махов ногой вверх

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

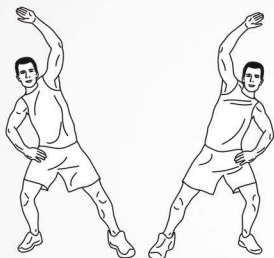
День 17 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

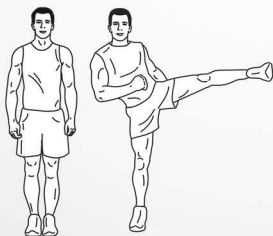


10 наклонов в сторону / сайд джек

2 подъема ноги (левая / правая)

10 наклонов в сторону / сайд джек

2 подъема ноги (левая / правая)



10 наклонов в сторону / сайд джек

2 подъема ноги (левая / правая)

10 наклонов в сторону / сайд джек

2 подъема ноги (левая / правая)

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

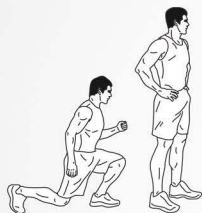
День 18 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

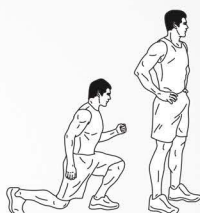
2 минуты отдыха между подходами



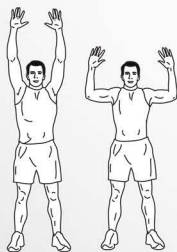
**8** обратных выпадов



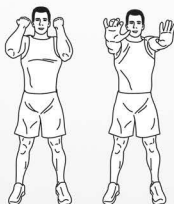
**считая до 8** удержание



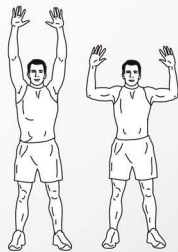
**8** обратных выпадов



**20** растяжек вверх



**20** растяжек на бицепс



**20** растяжек вверх

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

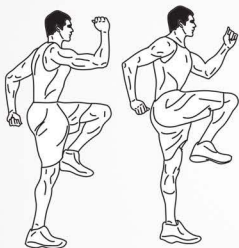
День 19 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**20** высоких шагов

**6** медленных скалолазов

**20** высоких шагов

**6** медленных скалолазов



**20** высоких шагов

**6** медленных скалолазов



# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 20 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



считая до 10 удержание + 10 подъемов ноги + 10 высоких подъемов ноги  
поменять сторону и повторить



10 движений из стороны в сторону + 10 кругов + считая до 10 удержание  
поменять сторону и повторить

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

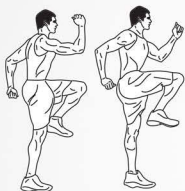
День 21 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

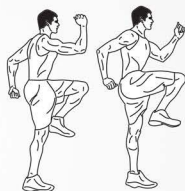
2 минуты отдыха между подходами



**10** ВЫСОКИХ ШАГОВ



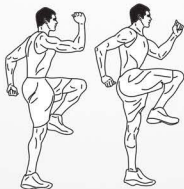
**4** ВЫСОКИХ ПОДЪЕМА КОЛЕНА



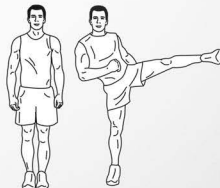
**10** ВЫСОКИХ ШАГОВ



**4** ДВИЖЕНИЯ КОЛЕНА-К-ЛОКТЮ



**10** ВЫСОКИХ ШАГОВ



**4** ПОДЪЕМА НОГИ

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

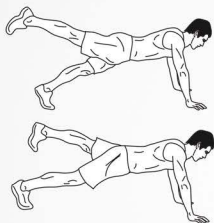
День 22 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

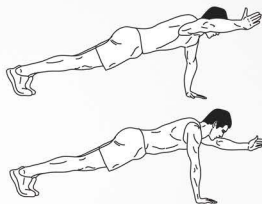
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**6** подъемов ноги в планке



**6** подъемов руки в планке



**6** поворотов в планке



считая до **6** планка

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

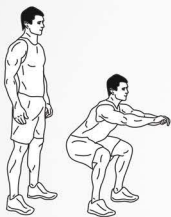
День 23 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**6** приседаний



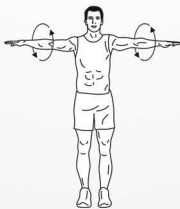
считая до **6** удержание



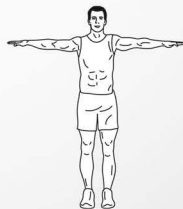
**6** приседаний



считая до **20** удержание



**20** кругов руками



считая до **20** удержание



# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 24 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

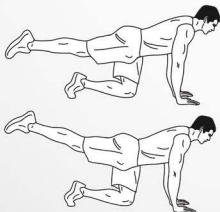
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**20** подъемов ноги вверх + **считая до 10** удержание  
поменять сторону и повторить



**20** махов ногой вверх + **считая до 10** удержание  
поменять сторону и повторить

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 25 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

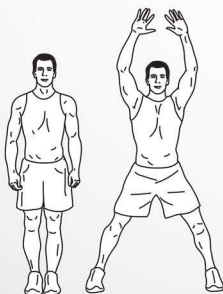


**6** наклонов в сторону / сайд джек

**4** прыжка джампинг джек

**6** наклонов в сторону / сайд джек

**4** прыжка джампинг джек



**6** наклонов в сторону / сайд джек

**4** прыжка джампинг джек

**6** наклонов в сторону / сайд джек

**4** прыжка джампинг джек

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 26 | Сила

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

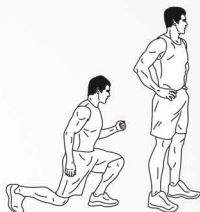
2 минуты отдыха между подходами



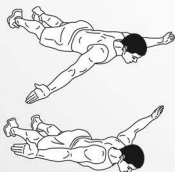
6 обратных выпадов



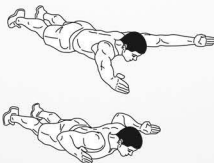
4 приседания



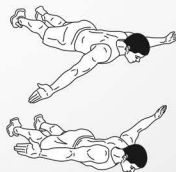
6 обратных выпадов



10 снежных ангелов



10 W-растяжек



10 снежных ангелов

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

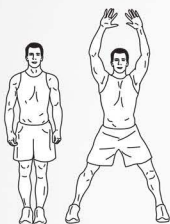
День 27 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

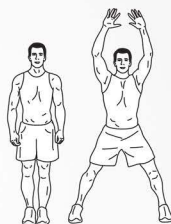
2 минуты отдыха между подходами



**6** прыжков джампинг джек



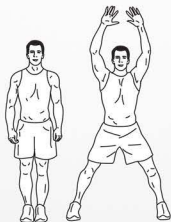
**10** наклонов в сторону / сайд джек



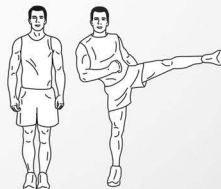
**6** прыжков джампинг джек



**10** колена-к-локтю



**6** прыжков джампинг джек



**10** подъемов ноги

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 28 | Сила сухожилий

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**20** подъемов ноги + **считая до 10** удержание  
поменять сторону и повторить



**20** колено вперед в растяжка + **считая до 10** удержание  
поменять сторону и повторить

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 29 | Пресс & Кор

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



**10** скручиваний

**4** подъема ног

**10** скручиваний

**4** подъема ног

**10** скручиваний

**4** подъема ног

# СОЗИДАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

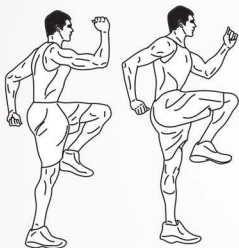
День 30 | Кардио

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



10 ВЫСОКИХ ШАГОВ

10 ВЫСОКИХ ПОДЪЕМОВ КОЛЕНА

10 ВЫСОКИХ ШАГОВ

10 ВЫСОКИХ ПОДЪЕМОВ КОЛЕНА

10 ВЫСОКИХ ШАГОВ

10 ВЫСОКИХ ПОДЪЕМОВ КОЛЕНА

