

**СУПЕР**

**пресс**

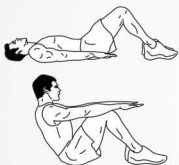
# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 1 | Круговая

Уровень I	3 подхода	6 повторений
Уровень II	5 подходов	8 повторений
Уровень III	7 подходов	10 повторений

2 минуты отдыха между подходами



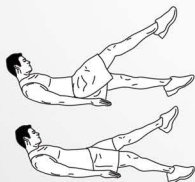
подъемы корпуса



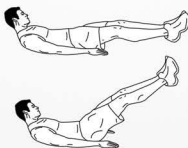
повороты корпуса  
"русский твист"



обратные скручивания



махи ногами



подъемы ног



круги поднятыми ногами

# СУПЕР пресс

© darebee.net

## День 2 | Активная планка

Уровень I	3 подхода	6 повторений
Уровень II	5 подходов	8 повторений
Уровень III	7 подходов	10 повторений

2 минуты отдыха между подходами



подъемы ноги в планке



планка "пила"



боковые мостики



динамическая планка

# СУПЕР пресс

© [darebee.net](http://darebee.net)

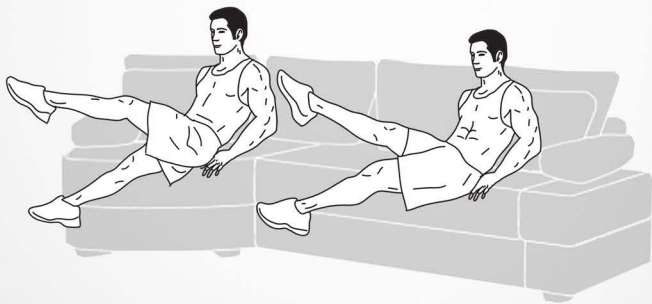
День 3 | Махи ногами

Уровень I 80 повторений

Уровень II 100 повторений

Уровень III 120 повторений

выполнять в течение дня



# СУПЕР пресс

© darebee.net

## День 4 | Нижняя часть спины

Уровень I 8 повторений

Уровень II 10 повторений

Уровень III 12 повторений

3 подхода — для всех уровней

60 секунд отдыха между подходами



подъемы корпуса



подъемы ноги



МОСТИКИ

# СУПЕР пресс

© darebee.net

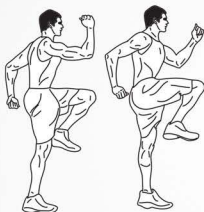
## День 5 | Упражнения стоя

Уровень I 3 подхода | 20 повторений

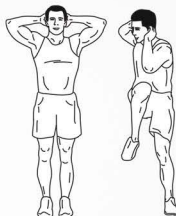
Уровень II 5 подходов | 22 повторения

Уровень III 7 подходов | 24 повторения

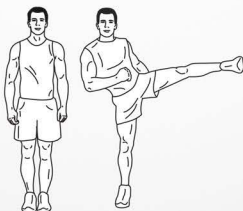
2 минуты отдыха между подходами



Высокие шаги



КОЛЕНО-К-ЛОКТЮ



подъемы ноги в сторону

# СУПЕР пресс

© darebee.net

## День 6 | Планка

Уровень I 10 секунд каждая

Уровень II 20 секунд каждая

Уровень III 30 секунд каждая

выполнить один раз



классическая планка



планка на локтях



планка с поднятой ногой



боковая планка



классическая планка



планка на локтях

# СУПЕР пресс

© darebee.net

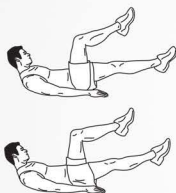
День 7 | Стальной пресс

Уровень I 3 подхода | 10 повторений

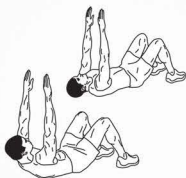
Уровень II 5 подходов | 12 повторений

Уровень III 7 подходов | 14 повторений

2 минуты отдыха между подходами



движения "велосипед"



скручивания



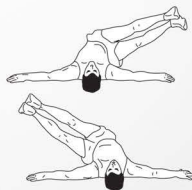
русский твист



рывки ногами вверх



круги ногами



"дворники"



# СУПЕР пресс

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 8 | Нижняя часть спины

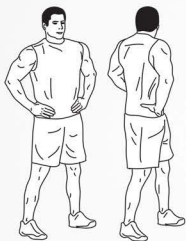
Уровень I 10 повторений

Уровень II 12 повторений

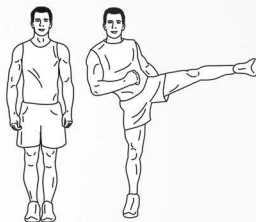
Уровень III 14 повторений

3 подхода — для всех уровней

60 секунд отдыха между подходами



повороты торса



подъемы ноги в сторону



растяжка "супермен"

# СУПЕР пресс

© [darebee.net](http://darebee.net)

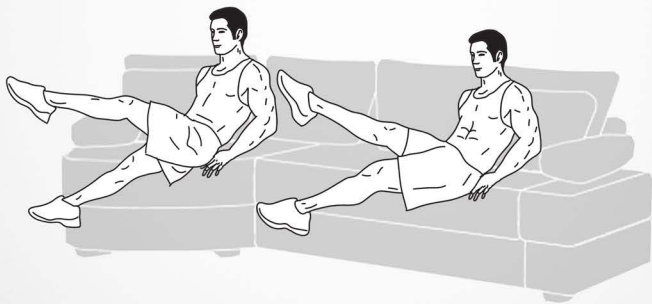
День 9 | Махи ногами

Уровень I 140 повторений

Уровень II 200 повторений

Уровень III 260 повторений

выполнять в течение дня



# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 10 | Супернова

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

60 секунд отдыха между подходами

Без пауз между упражнениями



## ДВИЖЕНИЕ 1

20 секунд планка



## ДВИЖЕНИЕ 2

10 попеременных подъемов  
руки и ноги



## ДВИЖЕНИЕ 3

2 планки с движением 90°



## ДВИЖЕНИЕ 4

10 касаний ступни

# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 11 | Круговая

Уровень I 3 подхода | 10 повторений

Уровень II 5 подходов | 12 повторений

Уровень III 7 подходов | 14 повторений

2 минуты отдыха между подходами



подъемы корпуса



повороты корпуса  
"русский твист"



обратные скручивания



скручивания



"колено-к-локтю" сидя



касания ступни

# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 12 | Нижняя часть спины

Уровень I 10 повторений

Уровень II 12 повторений

Уровень III 14 повторений

3 подхода — для всех уровней

60 секунд отдыха между подходами



подъемы корпуса



подъемы ноги



МОСТИКИ

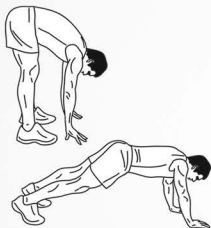
# СУПЕР пресс

© darebee.net

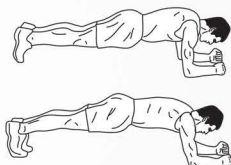
День 13 | Активная планка

Уровень I	3 подхода	6 повторений
Уровень II	5 подходов	8 повторений
Уровень III	7 подходов	10 повторений

2 минуты отдыха между подходами



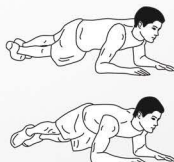
выходы в планку



планка "пила"



планка "переползание по-пластунски"  
[армейская]



повороты таза в планке

# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 14 | Достижение

Уровень I 3 подхода | 10 повторений

Уровень II 5 подходов | 12 повторений

Уровень III 7 подходов | 14 повторений

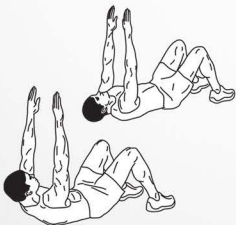
2 минуты отдыха между подходами



подъемы корпуса



“сотня” Пилатес



подъемы корпуса



касания пяток

# СУПЕР пресс

© [darebee.net](http://darebee.net)

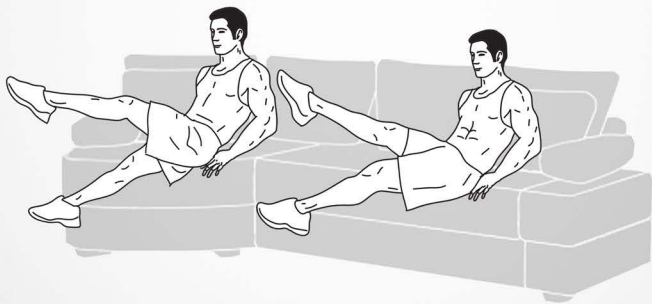
День 15 | Махи ногами

Уровень I 240 повторений

Уровень II 300 повторений

Уровень III 420 повторений

выполнять в течение дня





# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 16 | Нижняя часть спины

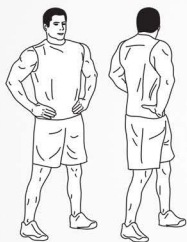
Уровень I 12 повторений

Уровень II 14 повторений

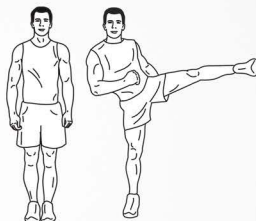
Уровень III 16 повторений

3 подхода — для всех уровней

60 секунд отдыха между подходами



повороты торса



подъемы ноги в сторону



растяжка "супермен"

# СУПЕР пресс

© [darebee.net](http://darebee.net)

День 17 | Круговая

Уровень I 3 подхода | 12 повторений

Уровень II 5 подходов | 14 повторений

Уровень III 7 подходов | 16 повторений

2 минуты отдыха между подходами



подъемы корпуса



русский твист



обратные скручивания



ножницы



боковые скручивания



"дворники"

# СУПЕР пресс

© darebee.net

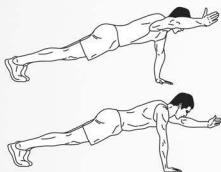
День 18 | Активная планка

Уровень I 3 подхода | 10 повторений

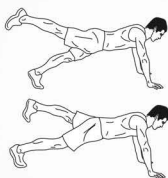
Уровень II 5 подходов | 12 повторений

Уровень III 7 подходов | 14 повторений

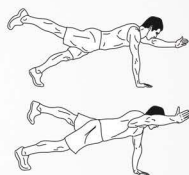
2 минуты отдыха между подходами



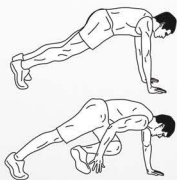
подъемы руки



подъемы ноги



подъемы ноги и руки



касания ступни

# СУПЕР пресс

© darebee.net

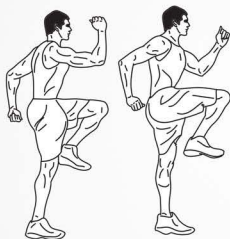
День 19 | Ходьба

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами

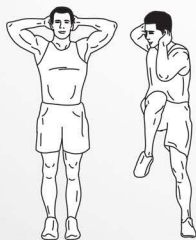


20 ВЫСОКИХ ШАГОВ

6 КОЛЕНО-К-ЛОКТЮ

20 ВЫСОКИХ ШАГОВ

6 КОЛЕНО-К-ЛОКТЮ



20 ВЫСОКИХ ШАГОВ

6 КОЛЕНО-К-ЛОКТЮ

20 ВЫСОКИХ ШАГОВ

6 КОЛЕНО-К-ЛОКТЮ

# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 20 | Нижняя часть спины

Уровень I 12 повторений

Уровень II 14 повторений

Уровень III 16 повторений

3 подхода — для всех уровней

60 секунд отдыха между подходами



подъемы корпуса



подъемы ноги



МОСТИКИ

# СУПЕР пресс

© darebee.net

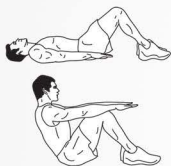
День 21 | Круговая

Уровень I 3 подхода | 14 повторений

Уровень II 5 подходов | 16 повторений

Уровень III 7 подходов | 18 повторений

2 минуты отдыха между подходами



подъемы корпуса



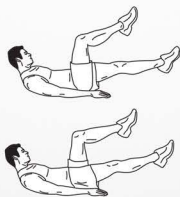
повороты корпуса  
"русский твист"



обратные скручивания



рывки ногами вверх



движения "велосипед"



касания ступни

# СУПЕР пресс

© [darebee.net](http://darebee.net)

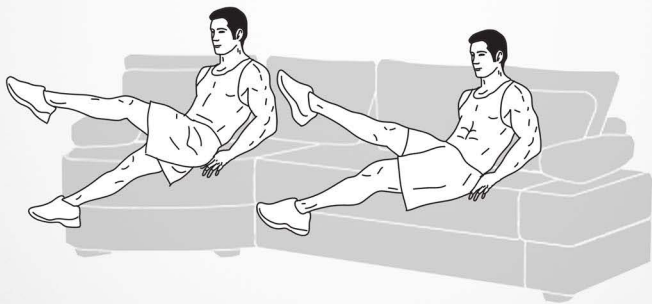
День 22 | Махи ногами

Уровень I 320 повторений

Уровень II 440 повторений

Уровень III 520 повторений

выполнять в течение дня



# СУПЕР пресс

© darebee.net

## День 23 | Планка

Уровень I 20 секунд каждая

Уровень II 30 секунд каждая

Уровень III 40 секунд каждая

выполнить один раз



классическая планка



планка на локтях



планка с поднятой ногой



боковая планка



классическая планка



планка на локтях



# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 24 | Нижняя часть спины

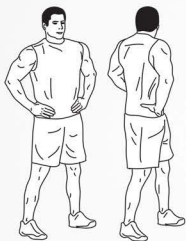
Уровень I 14 повторений

Уровень II 16 повторений

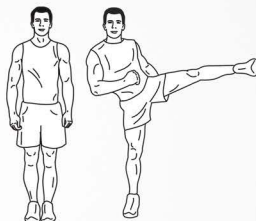
Уровень III 18 повторений

3 подхода — для всех уровней

60 секунд отдыха между подходами



повороты торса



подъемы ноги в сторону



растяжка "супермен"

# СУПЕР пресс

День 25 | Пресс за 2 минуты

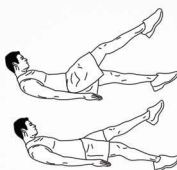
20 секунд на каждое упражнение  
— для всех уровней;

выполнить один раз

© [darebee.net](http://darebee.net)



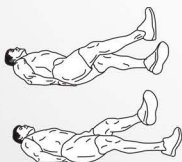
“коллено-к-локтю” сидя



махи ногами



подъемы ног



ножницы



обратные скручивания



русский твист

# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 26 | Активная планка

Уровень I 3 подхода | 12 повторений

Уровень II 5 подходов | 14 повторений

Уровень III 7 подходов | 16 повторений

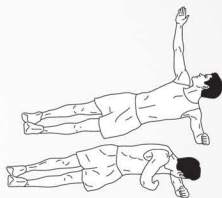
2 минуты отдыха между подходами



подъемы руки в планке



подъемы ноги в планке



повороты в боковой планке



динамическая планка

# СУПЕР пресс

© [darebee.net](http://darebee.net)

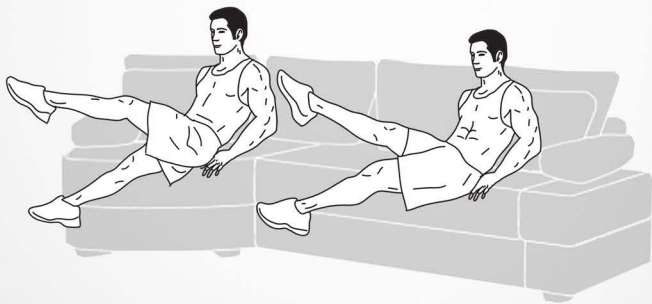
День 27 | Махи ногами

Уровень I 400 повторений

Уровень II 500 повторений

Уровень III 600 повторений

выполнять в течение дня



# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 28 | Нижняя часть спины

Уровень I 14 повторений

Уровень II 16 повторений

Уровень III 18 повторений

3 подхода — для всех уровней

60 секунд отдыха между подходами



подъемы корпуса



подъемы ноги



МОСТИКИ

# СУПЕР пресс

© darebee.net

День 29 | Круговая

Уровень I	3 подхода	16 повторений
Уровень II	5 подходов	18 повторений
Уровень III	7 подходов	20 повторений

2 минуты отдыха между подходами



подъемы корпуса



повороты корпуса  
"русский твист"



обратные скручивания



подъемы ног



ножницы



круги поднятыми ногами

# СУПЕР пресс

© darebee.net

## День 30 | Планка

Уровень I 30 секунд каждая

Уровень II 40 секунд каждая

Уровень III 60 секунд каждая

выполнить один раз



классическая планка



планка на локтях



планка с поднятой ногой



боковая планка



классическая планка



планка на локтях