

Программа тренировок на пресс с AB Carver

3-х недельный комплекс поможет проработать мышцы кора, рук и множество других мышц, задействованных в упражнении.
 Комплекс подойдет для любого уровня тренированности, от начального до продвинутого.
 В первый день проверьте Ваш уровень.
 В последний день повторите тест и отследите прогресс.



Подберите подходящую нагрузку

- ШАГ 1** Используйте стену или устойчивое препятствие, чтобы определить, как далеко сможете продвинуться из исходного положения, используя ролик для пресса AB Carver.
- ШАГ 2** В первый день выполните 10 повторений двигаясь прямо, 5 повторений с небольшим поворотом влево и 5 повторений с поворотом вправо, по одному подходу в каждом направлении. На протяжении 3-х недель следуйте предложенной программе.
- ШАГ 3** В последний день комплекса повторите тест из 1 шага и посмотрите на прогресс.

Программа тренировок на пресс с AB Carver

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
НЕДЕЛЯ 1	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 1 подход 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 1 подход 5 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 1 подход 5 повторений	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 5 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 5 повторений	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 5 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 5 повторений	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 5 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 5 повторений
НЕДЕЛЯ 2	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 15 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 8 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 8 повторений	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 15 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 8 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 8 повторений	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 15 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 8 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 8 повторений	ОТДЫХ
НЕДЕЛЯ 3	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 20 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 10 повторений	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 20 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 10 повторений	ОТДЫХ	ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 3 подхода 20 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 3 подхода 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 3 подхода 10 повторений	ОТДЫХ	ОТСЛЕДИТЕ ПРОГРЕСС ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО: 1 подход 10 повторений ДВИЖЕНИЕ ВЛЕВО: 1 подход 5 повторений ДВИЖЕНИЕ ВПРАВО: 1 подход 5 повторений