



Здравейте и благодаря за проявения интерес към безплатната тренировка.

Представям ви 2 Тренировки- **Тренировка за цяло тяло** в домашни условия за начинаещи и средно напреднали без екипировка заедно с **Кардио комплекс**, състоящ се от три упражнения за горене на мазнини.

След като приключите с дадена тренировка ще се радвам, ако споделите в коментар под статията дали упражненията са ви харесали, имате ли някакви въпроси, забележки или предложения по тях.

Също така би било изключително ценно, ако намерите за полезни статията и безплатните тренировки да споделите линк към статията с приятели или в социалните мрежи.

Благодаря за отделеното време и успех с тренировките. Очаквам вашите отзиви с нетърпение :)

Упражнение	Сerii	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Забележки	Мускулна група
1. Лицеви опори	3	15-30	45-60	Средно	Може да се изпълнява на колене за по-лесно	Гърди и трицепс
2. Кофички	2	15-30	45-60	Средно	За по-лесно повдигнете краката си на по-високо	Гърди и трицепс

3.Гребане	3	10-18	45-60	Средно		Гръб
4.Повдигане със завъртане	2	10-20 на ръка	45-60	Средно		Бицепс
5. Чукчета	2	10-18	45-60	Средно		Бицепс
6.Сгъване на крака към тялото	3	10-18 на крак	45-60	Средно		Коремна преса
7.Повдигане на крак към противоположната страна	2	10-18 на крак	45-60	Средно	За по-лесно сгънете в коляното или не вдигайте крака си високо	Странични мускули на коремната преса
8.Паяк	2	10-15 на крак	45-60	Бавно	По-лесен вариант е следващото упражнение-планк	Гърди, корем, рамо, трицепс
9.Планк	3	До отказ	45-60	-	За по-лесно може да се изпълнява на колене	Корем, рамо
10.Клек със собствено тегло	3	15-25	45-60	Бавно		Бедра
11.Сумо клек	2	15-25	45-60	Бавно		Глутеус
12.Напади	3	10-15 на крак	45-60	Средно		Долна част на тялото
13.Ритници	3	15-25 на крак	30-45	Средно, бързо	По-лесен вариант е в следващото упражнение-Повдигане на крак от опора	Задно бедро, глутеус
14.Повдигане на крак от опора	2	15-25 на крак	60-90	Средно		Задно бедро
15.Ритници от опора	2	15-25 на крак	60-90	Средно		Глутеус

Кардио комплексът се състои от 3 упражнения, които се изпълняват без почивка. Според възможностите изпълнявайте упражненията едно след друго като за всяко отделете между 20 и 60 секунди. При желание повторете между 2 и 4 пъти.

Упражнение	Сери	Повторения	Почивка	Темпо	Забележки	Мускулна група
1.Бърпи		20-60 сек	-	Бързо		Цяло тяло
2.Планински катерач		20-60 сек	-	Средно		Корем, трицепс, рамо
3.Скачане на въображаемо въже		20-60 сек	-	Бързо		Крака, ръце

След като приключите с тренировките ще се радвам, ако споделите коментар в статията [под текста тук](#) дали упражненията са ви харесали, имате ли някакви въпроси, забележки или предложения по тях.

[КЪМ СТАТИЯТА](#)

Ако се интересувате от допълнителна информация свързана с тренировки, хранене, хранителни добавки, фитнес програми и хранителни режими ме последвайте във фейсбук страницата ми където постоянно споделям такъв тип информация.

[КЪМ ФЕЙСБУК СТРАНИЦАТА](#)

**С уважение,
Станимир Михов**

