

Трансформирай тялото си за 90 дни



Започни сега

 [stanimirmihov](#)  [stanimirmihov.com](#)  [stanimirmihov](#)



Здравейте!

Радвам се, че проявявате интерес към тренировъчната ми програма за начинаещи.

Ако имате въпроси свързани с тренировките или дадено упражнение, може да ги зададете в коментарите под статията или във [фейсбук страницата ми](#) и с радост ще отговоря на всеки ваш въпрос.

След като изпълните тренировката няколко пъти, **ще се радвам, ако споделите отзив** дали упражненията са ви харесали, имате ли някакви въпроси, забележки или предложения по тях.

-Станимир Михов, [stanimirmihov.com](#)



За подробни насоки как да използвате тренировъчната програма посетете: <https://stanimirmihov.com/bezplatna-fitness-programa/>

Може да разгледате изпълнението на всяко упражнение като натиснете на името или на картинката.

ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

Упражнение	Серии	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Изпълнение
<u>1. Придърпване на скрипец към гърди - Упражнение за Гръб</u>	3	12-15	45-60	Средно	
<u>2. Преси на машина - Упражнение за Гърди</u>	3	12-15	45-60	Средно	
<u>3. Преси над глава - Упражнение за Рамо</u>	3	12-15	45-60	Средно	
<u>4. Разгъване с прав лост на скрипец - Упражнение за Трицепс</u>	2-3	10-12	45-60	Средно	

5. <u>Сгъване с прав лост на долен скрипец - Упражнение за Бицепс</u>	2-3	10-12	45-60	Средно	
6. <u>Лег екстензии - Упражнение за предната част на бедрата</u>	3	12-15	45-60	Средно	
7. <u>Хиперекстензии - Упражнение за кръст, задно бедро и глутеус</u>	2-3	15-20	30	Бавно	
8. <u>Колена към гърди - Упражнение за Корем</u>	3	12-20	30	Средно	
9. <u>Планк - Упражнение за Корем</u>	2-3	30-60 сек.	30-60	-	

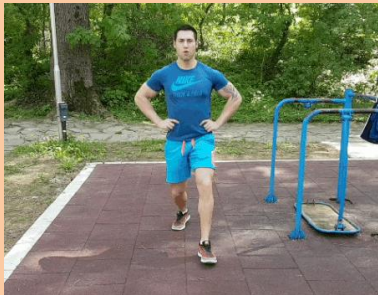
10. <u>Повдигане на пръсти - Упражнение за Прасец</u>	3	15-20	30-45	Бавно	
11. <u>Кардио тренировка</u>	1-3	10-20 мин.	-	Бавно-Средно	

Пълно ръководство за кардио тренировките може да прегледате в свързаната статия:

Свързана статия: [Кардио тренировка: Ето какво не знаете | Пълен наръчник HIIT/LISS](#)

➔ Продължете надолу

ДОПЪЛНИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЖЕНИ

Упражнение	Серии	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Картинка
1. <u>Напади</u>	3	8-12 на крак	30-45	Бавно	
2. <u>Step-Up</u> (<u>Качване на</u> <u>повърхност</u>)	3	10-15	45-60	Бавно	

➔ Продължете надолу

ДОПЪЛНИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА МЪЖЕ

Упражнение	Сerii	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Картинка
1. <u>Хоризонтална лежанка</u>	3	12-15	60	Средно	
2. <u>Напади с дъмбели</u>	3	8-12 на крак	30-45	Средно	



След като изпълните тренировката няколко пъти, **ще се радвам, ако отделите време, за да споделите отзив в коментарите на статията**, дали упражненията са ви харесали, имате ли някакви въпроси, забележки или предложения по тях.

Също така, ако имате приятел или познат, който иска да стартира с фитнес, но не знае как, това е перфектният материал, който да му препратите.

[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 редовно споделям такъв тип информация.

[Към фейсбук страницата](#)

С пожелание за спорни и приятни тренировки,
Станимир Михов, stanimirmihov.com

