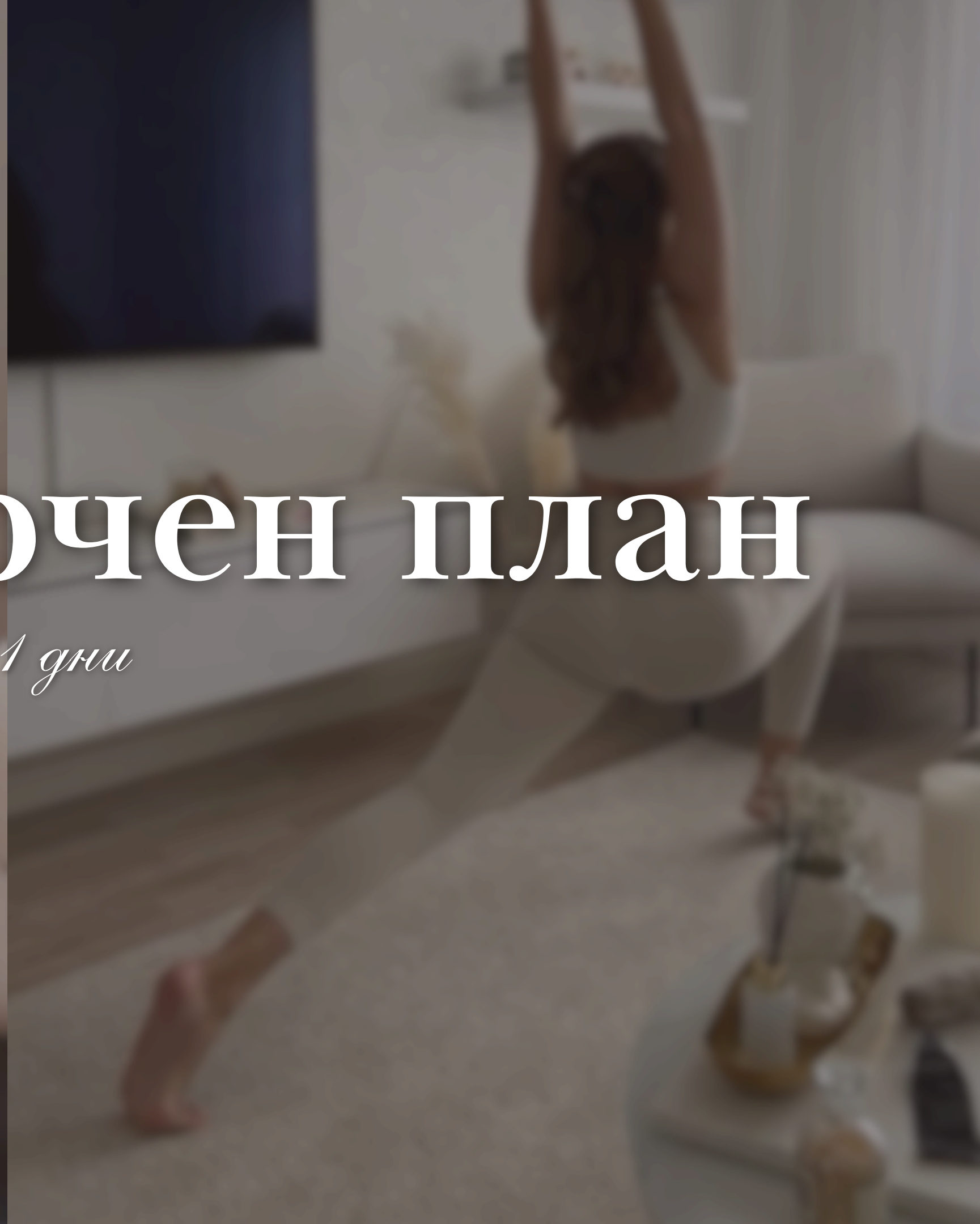


A woman in a white sports top and black leggings is performing a handstand on a black mat in a gym. Her arms are extended upwards, and her legs are straight, forming a vertical line. The background is a plain, light-colored wall.

Тренировърчен план

за твоите 21 дни



Ежедневно

Всяка сутрин

- 1 1 чаша вода с 2 капачки алое и 1 лъжичка чаена напитка
- 2 Сутрешна рутина/
Сутрешно разтягане

През деня

- 3 задължителни разходки по 15 минути
- Сутрин преди работа
 - В обедната почивка
 - Вечер след работа

Как?

- Стани 15 мин по-рано
- Използвай стълби
- Слез 1 спирка по-рано
- Спри по-далеч на паркинга

Цел: 8 000 - 10 000 / ден

Тренировка

Избери твоя начин:

- Следвай тренировъчната програма на запис
- Включвай се на живо в тренировки

Тренирай 3-4 пъти в седмицата

Останалите дни не забравяй разтягането и разходките

Седмица 1

Тренировка 1

Горна част



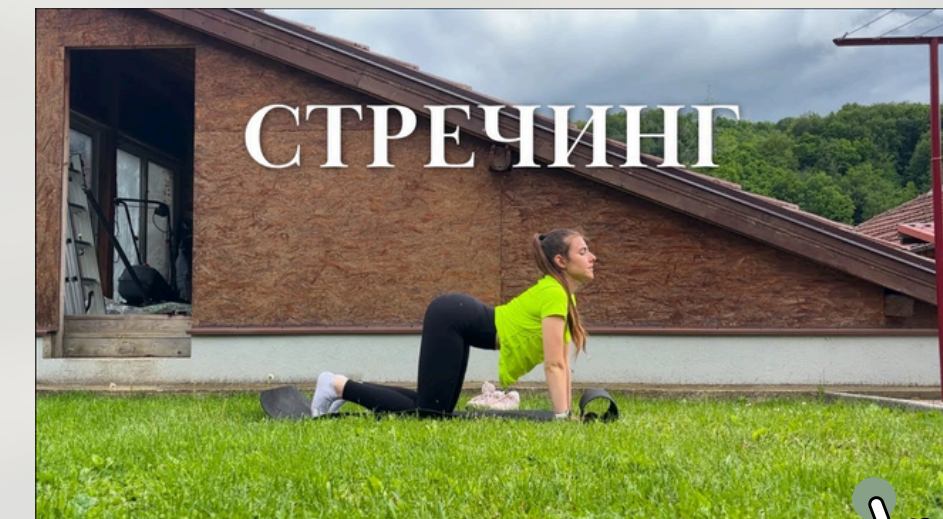
Тренировка 2

Табата



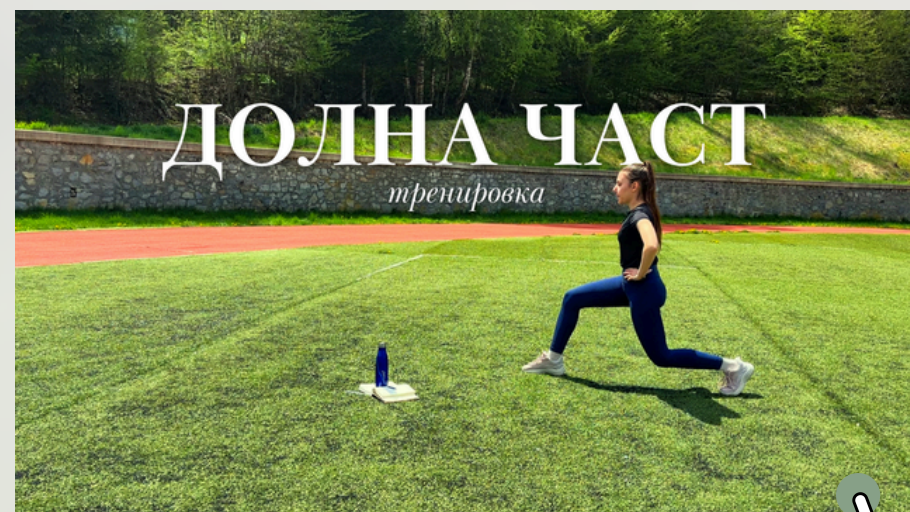
Почивен ден

Стречинг



Тренировка 3

Долна част



Тренировка 4

Йога



Други активности

Разходки

Тичане

Скачане на въже

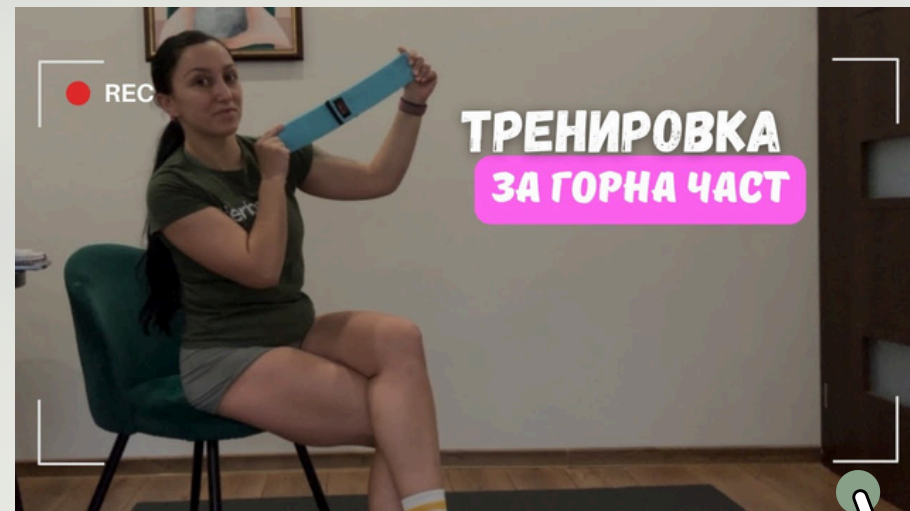
Зумба

Фитнес

Седмица 2

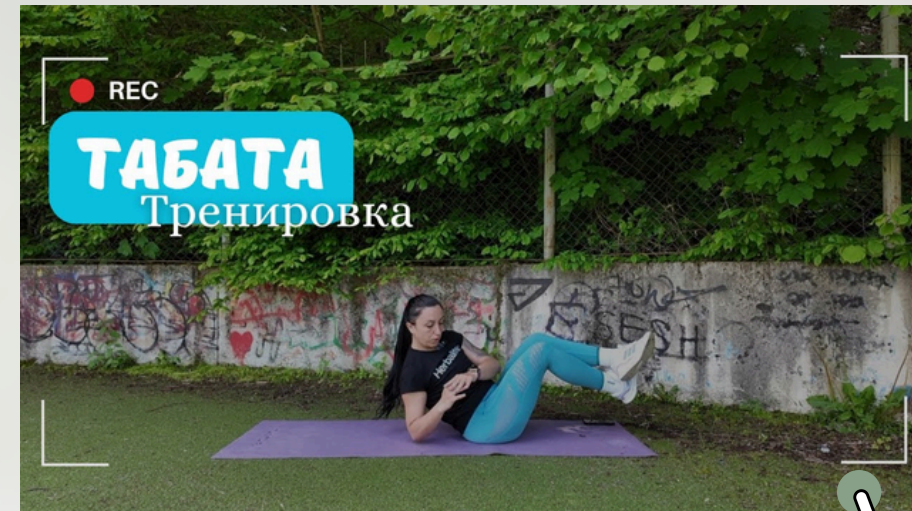
Тренировка 1

Горна част



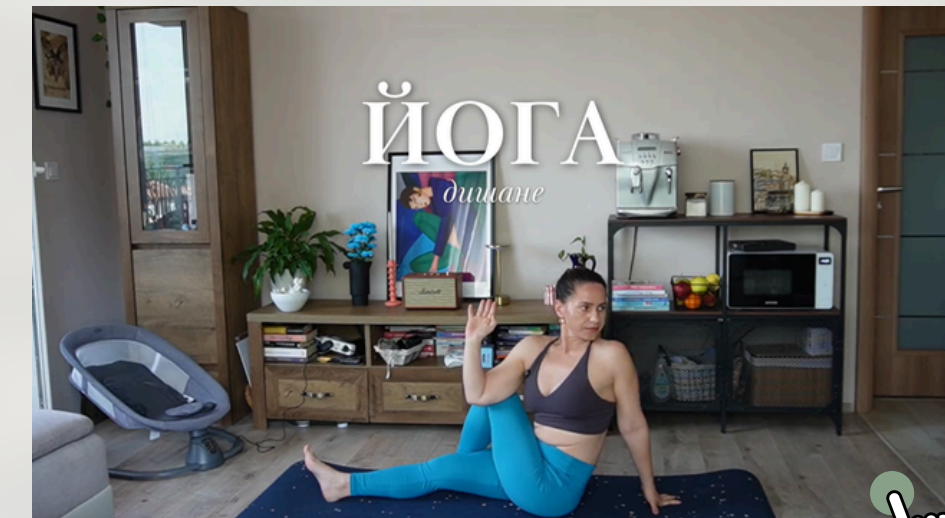
Тренировка 2

Табата



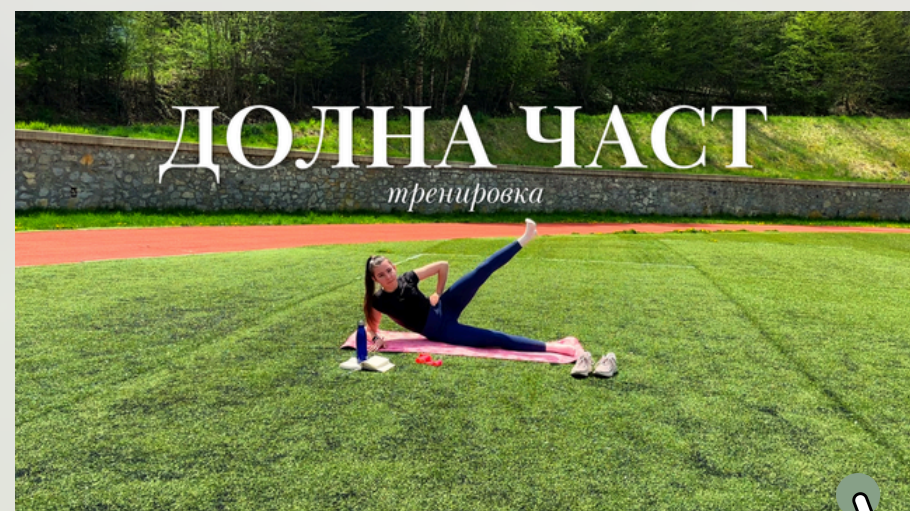
Почивен ден

Стречинг



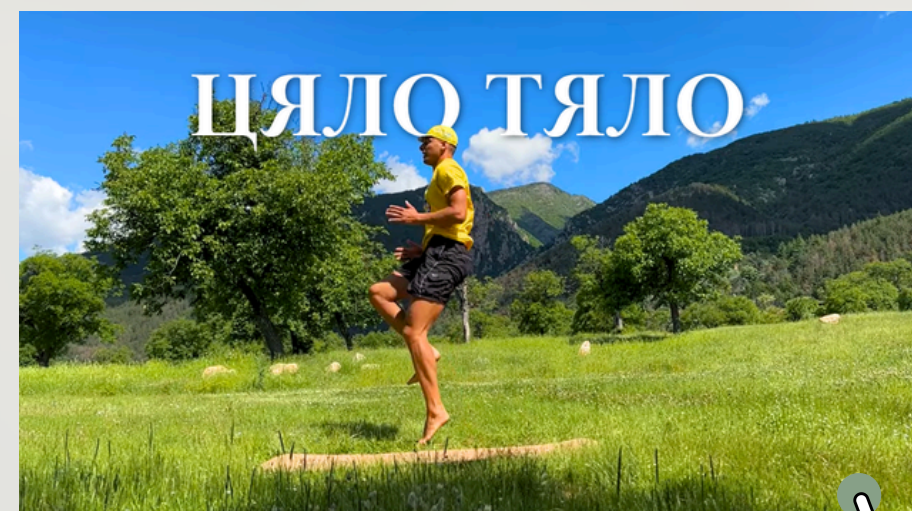
Тренировка 3

Долна част



Тренировка 4

Цяло Тяло



Други активности

Разходки

Тичане

Скачане на въже

Зумба

Фитнес

Седмица 3

Тренировка 1

Горна част



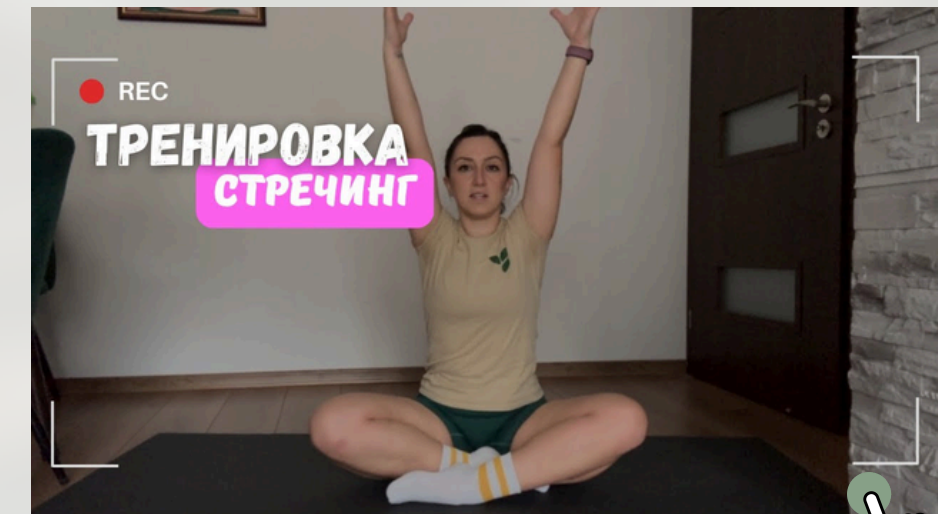
Тренировка 2

Табата



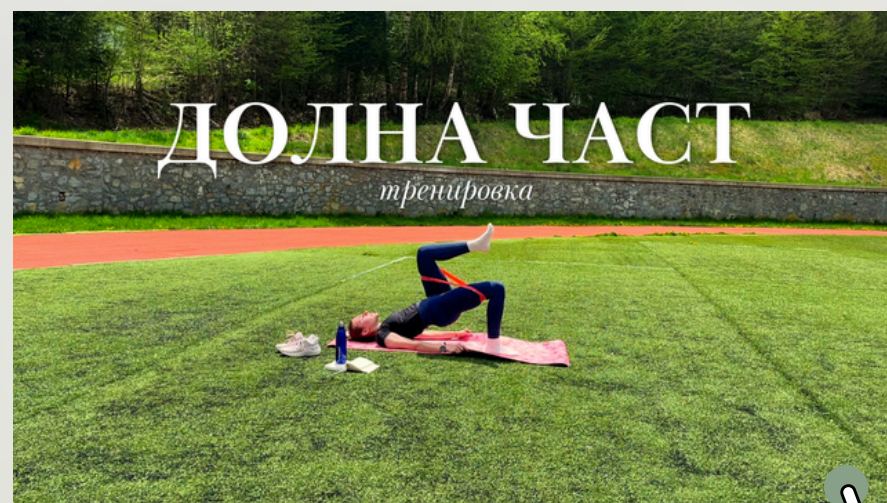
Почивен ден

Стречинг



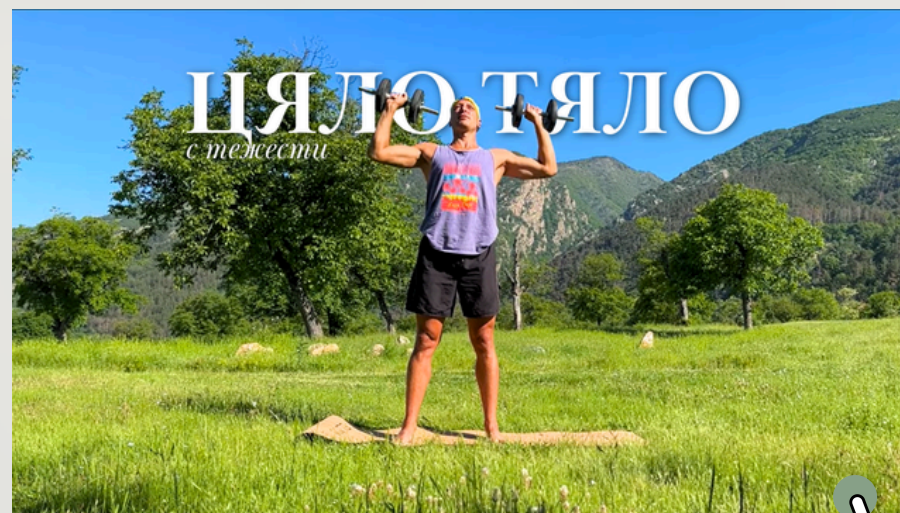
Тренировка 3

Долна част



Тренировка 4

Цяло Тяло



Други активности

Разходки

Тичане

Скачане на въже

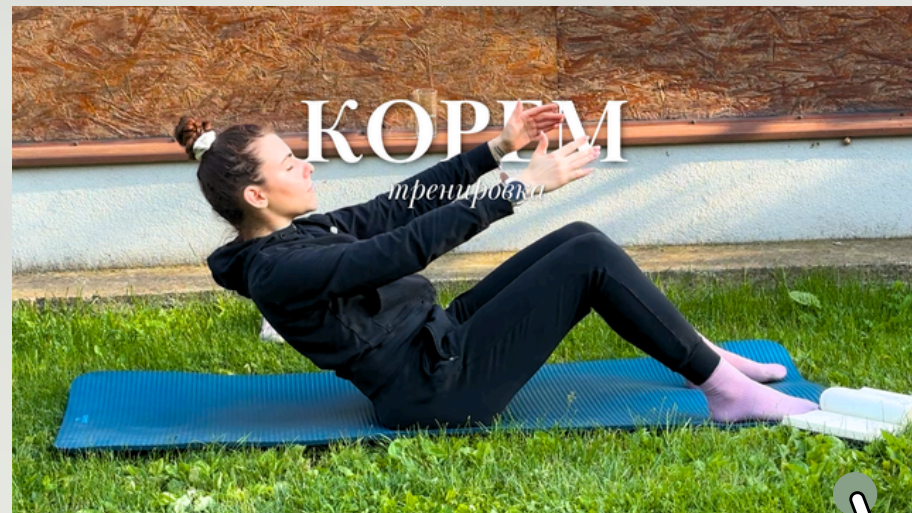
Зумба

Фитнес

Бонус Корем

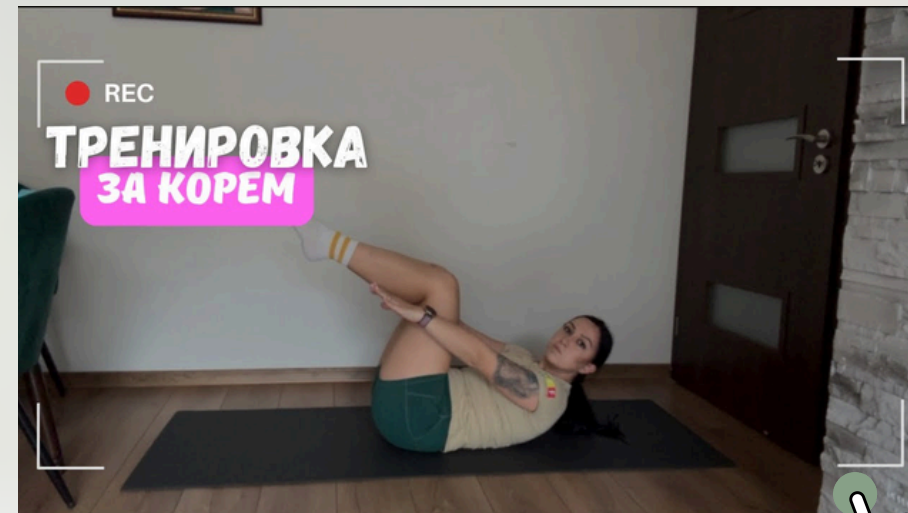
Тренировка 1

Корем



Тренировка 2

Корем



Тренировка 3

Корем



Ако имаш повече време, добави 1 тренировка за корем след всяка тренировка

Защо?

Анатомично погледнато, „плочките“ са просто фасадата. Истинската магия е т.нар. ядро (core) – корсет от дълбоки мускули, които свързват горната и долната част на тялото ти. Ето защо този „корсет“ е супер важен за ежедневието ти:

- Казваш „чао“ на болките в кръста: Когато коремът ти е слаб, той абдикира от задълженията си и прехвърля цялата тежест на мускулите на гърба.
- Всяко движение – от навеждането за обувките до вдигането на тежките торби от магазина – започва от ядрото. Силният център ти дава по-добър баланс и автоматично изправя стойката ти (спираш да се прегърбваш).
- Повече сила в другите тренировки: Няма как да клекнеш с тежест, да тичаш бързо, ако центърът ти е „мек“. Силен корем = повече сила в ръцете и краката.

Видимите плочки са въпрос на диета и нисък процент мазнини. Но функционалният корем се прави с тренировки. Той работи за здравето тигенонощно, независимо дали се вижда под тениската, или не.

Тренирай корема си, за да си здрав и подвижен в ежедневието. А визията? Тя ще дойде като перфектния бонус!

Важно

Преди тренировка

- Хранене: 1.5 – 2 часа преди (сложни въглехидрати + чист протеин).
- Кафе (без захар): Кофеинът подобрява издръжливостта и помага за изгарянето на мазнините.

По време на тренировка

- Вода + Електролити: Добавянето на електролити във водата предотвратява мускулни крампи и умора.
- Важно: Да се избягват масовите „спортни напитки“, които са пълни със захар и оцветители. Чисти електролити на прах или таблетки са най-добрият избор.

След тренировка

- Протеин: След тренировка → протеинов шейк е добра идея
- Магнезий: Приемът му вечер след тренировъчен ден отпуска мускулатурата и подобрява качеството на съня.