**Скачено с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Пример программы тренировок на похудение (сжигание жира) в спортзале**

В силу, того, что тренировки на тонус/рост мышц в корне отличаются от тренировок на похудения/сжигание жира, рекомендуем вам для этой цели, использовать не тренажерный зал, а обычный **спортивный зал** или домашние условия.

Тренировки на похудения, заставляют «гореть» ваши жировые отложения, за счет использования в качестве энергетического источника мышечных сокращений **жиры и углеводы**, а не гликоген и креатин (в случае с силовым тренингом в тренажерном зале).

Этот тренировочный комплекс будет полезен, эффективен для девушек, которые страдают **избыточным весом**, для всех остальных (худышек), мы советуем использовать тренинг в тренажерном зале с силовыми упражнениями.

**Понедельник**

* Скакалка:  5 подходов по 1 минуте (отдых между подходами 60 секунд)
* Выпрыгивая вверх из низкого приседа:  4х15 (отдых 30-45 секунд)
* Планка: 3 по 2 минуты (отдых 1 минута)
* Прыжки на возвышенность 50-60 см: 4х20 (отдых 45-60 секунд)
* Упор присев – упор, лежа: 4х20 (отдых 45-60 секунд)
* Легкая  пробежка или велосипед:  10-15 минут

**Среда**

* Прыжковая разножка: 4х15 на каждую ногу (отдых 45-60 секунд)
* Упражнение восьмерка с медболом 5-10 кг (медицинский мяч): 4 по 30 секунд (отдых 30-45 секунд)
* Восхождение по лестнице: 6-8 пролетов пока спускаетесь, отдыхаете и снова повторяете восхождения, так 4 раза
* Отжимания от пола, широкая постановка рук: 4х20 (отдых 30-45 секунд)
* Бег на месте с высоким подниманием колен: 4 по 30-45 секунд (отдых 1 минута)

**Пятница**

* Прыжки на скакалке: 10 подходов по 30 секунд (время отдыха 30 секунд)
* Воздушные приседания, без отягощения: 3х20 (отдых 30 секунд)
* Отжимания от пола, узкая постановка рук: 4х15 (отдых 1 минута)
* Упражнение Bird Dog (подъем рук и ног на четвереньках): 4х15, на каждую сторону (отдых 30-45 секунд)
* Приседания с прыжками (Jump Squat): 4х20 (отдых 1 минута)
* Упражнение ножницы 4х20 (отдых 30 секунд)
* Скручивания на пресс 2х50 (отдых 1 минута)

В скобках указан отдых между подходами, отдых между упражнениями выбираете сами, исходя из вашего уровня физической подготовки, в диапазоне от **2-5 минут**.

В связи с тем, что данный тренировочный комплекс довольно-таки несложный по технике выполнения упражнений, он рекомендован практически всем, от **новичка до опытного спортсмена**. Однако, разница между подготовленным человеком и не подготовленным к физическим нагрузкам, будет состоять, прежде всего, во времени отдыха между подходами и упражнениями.

Соответственно, если вы новичок, вам необходимо время отдыха увеличить, интенсивность выполнения упражнений уменьшить. Также, при желании, можно уменьшить, количество подходов и повторов на **10-20%**, при условии, что вам очень тяжело выполнять данный тренировочный комплекс.

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-stat-fitonjashkoj-programma-trenirovok-i-uprazhnenija*](https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-stat-fitonjashkoj-programma-trenirovok-i-uprazhnenija)

**