

Фитнес-программа. Первая неделя

Упражнение	Количество подходов и повторений	Отметка о выполнении
Блок прокачки пресса		
1. Классические подъёмы туловища	2 подхода по 20 повторений	
2. Боковая планка	2 подхода по 30 секунд на каждую сторону	
3. Скручивания	2 подхода по 10 повторений	
4. Лодочка	2 подхода по 10 повторений	
Блок прокачки ягодич и бёдер		
1. Подъёмы таза	2 подхода по 10 повторений	
2. Махи ногами назад	2 подхода по 20 повторений на каждую ногу	
3. Приведение бедра	2 подхода по 20 повторений на каждую ногу	
4. Приседания	3 подхода по 15 повторений	
Блок подтяжки мышц рук		
1. Отжимания на одной ноге	2 подхода по 10 повторений	
2. Скалолазка	2 подхода по 10 повторений	
Блок растяжки		
1. Бабочка	3 подхода по 10 повторений	
2. Фараон	3 подхода по 30 секунд на каждую сторону	
3. Кошка	2 подхода по 10 повторений	
4. Катание на спине	15 раз минимум	

[Лучшие статьи Лайфхакера о похудении →](#)

Фитнес-программа. Вторая и третья недели

Упражнение	Количество подходов и повторений	Отметка о выполнении
Блок прокачки пресса		
1. Классические подъёмы туловища	3 подхода по 30 повторений	
2. Боковая планка	3 подхода по 60 секунд на каждую сторону	
3. Скручивания	3 подхода по 20 повторений	
4. Лодочка	3 подхода по 20 повторений	
Блок прокачки ягодиц и бёдер		
1. Подъёмы таза	4 подхода по 20 повторений	
2. Махи ногами назад	3 подхода по 30 повторений на каждую ногу	
3. Приведение бедра	3 подхода по 30 повторений на каждую ногу	
4. Приседания	3 подхода по 30 повторений	
Блок подтяжки мышц рук		
1. Отжимания на одной ноге	3 подхода по 10 повторений	
2. Скалолазка	3 подхода по 10 повторений	
Блок растяжки		
1. Бабочка	3 подхода по 20 повторений	
2. Фараон	3 подхода по 60 секунд на каждую сторону	
3. Кошка	3 подхода по 15 повторений	
4. Катание на спине	25 раз минимум	

[Лучшие статьи Лайфхакера о похудении →](#)

Фитнес-программа. Четвёртая неделя

Упражнение	Количество подходов и повторений	Отметка о выполнении
Блок прокачки пресса		
1. Классические подъёмы туловища	4 подхода по 30 повторений	
2. Боковая планка	4 подхода по 90 секунд на каждую сторону	
3. Скручивания	4 подхода по 20 повторений	
4. Лодочка	4 подхода по 20 повторений	
Блок прокачки ягодиц и бёдер		
1. Подъёмы таза	4 подхода по 30 повторений	
2. Махи ногами назад	4 подхода по 30 повторений на каждую ногу	
3. Приведение бедра	4 подхода по 30 повторений на каждую ногу	
4. Приседания	4 подхода по 35 повторений	
Блок подтяжки мышц рук		
1. Отжимания на одной ноге	4 подхода по 10 повторений	
2. Скалолазка	4 подхода по 10 повторений	
Блок растяжки		
1. Бабочка	4 подхода по 20 повторений	
2. Фараон	4 подхода по 60 секунд на каждую сторону	
3. Кошка	4 подхода по 15 повторений	
4. Катание на спине	35 раз минимум	

[Лучшие статьи Лайфхакера о похудении →](#)