|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [**Портал для сильных телом! - BodySportal.com**](https://bodysportal.com/)  **Программа: Тренировки в домашних условиях**. На 3 раза в неделю | | |
| Эта программа тренировок на все тело на 2 дня. Если хотите получить полную версию. Подписывайтесь на нас в Telegram канале. Там Вы найдёте полную версию программы в закрепленном сообщении.  Если остались вопросы пишите в Директ в [**Instagram**](https://www.instagram.com/michaelpuzinovskii/) | | |
| [Ссылка на программу](https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/) | | |
| **Упражнения** | **Веса** | **Повт/Вр** |
| **1. День** |  |  |
| Разминка – [как делать тут](https://bodysportal.com/blog/razminka-pered-silovoj-trenirovkoj) |  | 5м |
| **1**. [Приседания](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-nog/prisedaniya-s-gantelyami) можно без гантелей | 4 | 15 |
| **2**. [Упражнение плавание на полу](https://bodysportal.com/uprazhneniya/uprazhnenie-plavanie-na-polu) | 3 | 12 |
| **3**. [Скручивания на полу](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-pressa/planka-uprazhnenie) | 3 | 15 |
| **4**. [Отжимания от пола](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-grudi/otzhimaniya-ot-pola) | 4 | 15 |
| **5**. [Стульчик у стены](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-nog/uprazhnenie-stulchik-u-steny) | 3 | 60 сек |
| **6.** [Подъем ног лежа на полу поочередно](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-pressa/skladka-uprazhnenie-knizhka) | 3 | 16 |
| [Растяжка](https://bodysportal.com/stati/rastyazhka-posle-silovoj-trenirovki) |  | 5-10м |
|  |  |  |
| **2. День** |  |  |
| Разминка – [как делать тут](https://bodysportal.com/blog/razminka-pered-silovoj-trenirovkoj) |  | 5м |
| **1**. [Выпады назад](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-nog/vypady-na-meste) (по 10 на каждую ногу) | 3 | 20 |
| **2**. [Лодочка](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/lodochka/) | 3 | 15 |
| **3**. [Подъемы на носки стоя](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-nog/podemy-na-noski-stoya) | 3 | 20 |
| **4**.[Бёрпи](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-nog/berpi) | 2-3 | 5 |
| **5**. [Упражнение Лодочка на пресс](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-pressa/uprazhnenie-lodochka-dlya-pressa) | 3 | 30 сек |
| **6.** [Упражнение Велосипед на пресс](https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-pressa/uprazhnenie-velosiped) | 3 | 40 |
| [Растяжка](https://bodysportal.com/stati/rastyazhka-posle-silovoj-trenirovki) |  | 5-10м |
|  |  |  |
| **3. День** можно найти в канале [Телеграмм по ссылке](https://t.me/joinchat/lnUUXARK6oEzNWFi) (в прикрепленном сообщении) |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |