Тренировъчна програма за сваляне на маса | жени:

Ден 1: Кардио и хранене

Кардио тренировка: Изберете кардио активност като бягане, бързо ходене, каране на велосипед или плуване. Тренирайте за 30-45 минути с умерен или висок интензитет, в зависимост от вашето ниво на физическа подготовка.

Хранителен план: Осигурете си здравословна и балансирана диета, богата на плодове, зеленчуци, източници на магнезий и протеин. Ограничете консумацията на захар и ненаситени мазнини. Приемайте подходящо количество калории, което е по-малко от вашия дневен прием на калории за поддържане на теглото.

Ден 2: Горна част на тялото

Isometric Push-Ups: 3 x 12-15

Dumbbell Flyes: 3 x 12-15

Military Press: 3 x 10-12

Lat Pulldowns: 3 x 12-15

Cable Reverse Flyes: 3 x 12-15

Plank: 3 x 30-60 секунди

Ден 3: Кардио и хранене

- Кардио тренировка: Повторете кардио активността от Ден 1 за 30-45 минути.
- Хранителен план: Продължете със здравословната и балансирана диета, ограничавайки приема на калории.

Ден 4: Долна част на тялото

Squats: 3 x 12-15

Walking Lunges: 3 x 12-15 на крак

Glute Bridges: 3 x 12-15

Cable Hamstring Curls: 3 x 12-15

Frog Pumps: 3 x 15-20

Ден 5: Кардио и хранене

- Кардио тренировка: Повторете кардио активността от Ден 1 за 30-45 минути.
- Хранителен план: Придържайте се към здравословната и балансирана диета, като поддържате намален прием на калории.

Ден 6 и Ден 7: Почивка

Придържайте се към хранителния план и продължавайте с леки физически активности, като леко кардио.

Моля внимавайте как изпълнявате упражненията, защото е много важно за физическото ви здраве и прогреса ви във фитнеса.

Винаги бъдете хидратирани и загрявайте преди тренировка