

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
«Тренировочный план на месяц. Адаптационный период»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КЛИЕНТА							
Пол	Возраст	Рост, см.	Вес, кг	Персональ- ная цель тренировок	Противопо- казания	Уровень физической активности	Опыт занятий спортом, фитнесом.
Женский	28 лет	157	62,5	Уменьшение жировой массы тела + Увеличение силы	Нет	Очень низкий. Работник умственного труда.	Практически нет опыта. 3 года назад нерегулярно посещала групповые тренировки Hot Iron.

Вес отягощения - до 50 % от максимума.

Интенсивность - 30-50% от макс. ЧСС.

Максимальная ЧСС -192 уд/мин.(220 – 28 л.)

Количество тренировок в неделю:

- Тренажерный зал – 2 силовые тренировки в неделю + кардиотренинг 1 раз в неделю через день после силовой тренировки.

- Зал групповых программ - Пилатес /флай-йога – 1 тренировка в неделю

Продолжительность тренировок:

Силовой тренинг – 45 – 50 мин.

Кардиотренинг – 30 мин.

Пилатес /флай-йога – 45 мин.

1 НЕДЕЛЯ ТРЕНИРОВОК

Понедельник, четверг - силовой тренинг в тренажерном зале (на все группы мышц)

Суббота - Кардиотренинг (ходьба на беговой дорожке, в умеренном темпе 30 мин.)

Воскресенье - Пилатес /флай-йога

День недели	Упражнения, время	Кол-во подходов	Количество повторов	Перерывы между подходами
Понедельник	Ходьба на беговой дорожке, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Приседания /без отягощения/	2	12	3 мин.
	Сгибание ног лежа на тренажёре	2	12	3 мин.
	Тяга верхнего блока перед собой /широкий хват/	2	15	2 мин.
	Подъём штанги /бодибара/ перед собой	2	10	2 мин.
	Разгибание рук на верхнем блоке /с канатом/	2	15	2 мин.
	Скручивания на пресс /классический вариант/	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-
Четверг	Ходьба на беговой дорожке, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Разгибание ног в тренажере	2	12	3 мин.
	Приседания /без отягощения/	2	12	3 мин.
	Тяга горизонтального блока	2	15	2 мин.
	Подъём штанги /бодибара/ на бицепс стоя /	2	15	2 мин.
	Отжимания от пола /на коленях/	1	10	-
	Скручивания на пресс /классический вариант/	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-

2 НЕДЕЛЯ ТРЕНИРОВОК

Понедельник, четверг - силовой тренинг в тренажерном зале(на все группы мышц)

Суббота - Кардиотренинг (ходьба на беговой дорожке, в умеренном темпе 30 мин.)

Воскресенье - Пилатес /флай-йога

День недели	Упражнения, время	Кол-во подходов	Количество повторов	Перерывы между подходами
Понедельник к	Ходьба на беговой дорожке, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Жим ногами в тренажере	2	15	3 мин.
	Приседания со штангой /бодибаром/ на плечах	2	12	3 мин.
	Тяга верхнего блока перед собой /широкий хват/	2	15	2 мин.
	Подъём штанги /бодибара/ перед собой	2	15	2 мин.
	Подъем штанги /бодибара/ на бицепс стоя	2	15	2 мин.
	Разгибание рук на верхнем блоке /с канатом/	2	15	2 мин.
	Скручивания на пресс /классический вариант/	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-
Четверг	Ходьба на беговой дорожке, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Выпады на месте /без отягощения/	2	10*2	3 мин.
	Сгибание ног лежа на тренажёре	2	12	3 мин.
	Разведение ног в тренажёре	2	15	2 мин.
	Сведение ног в тренажёре	2	15	2 мин.
	Тяга горизонтального блока	2	15	2 мин.
	Отжимания от пола /на коленях/	1	10	-
	Скручивания на пресс /классический вариант/	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-

3 НЕДЕЛЯ ТРЕНИРОВОК

Понедельник, четверг - силовой тренинг в тренажерном зале (на все группы мышц)

Суббота - Кардиотренинг (Эллиптический тренажер, 30 мин.)

Воскресенье - Пилатес /флай-йога

День недели	Упражнения, время	Кол-во подходов	Количество повторов	Перерывы между подходами
Понедельник	Эллиптический тренажер, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Жим ногами в тренажере	2	15	3 мин.
	Выпады на месте /без отягощения/	2	10*2	3 мин.
	Тяга верхнего блока перед собой /широкий хват/	2	12	2 мин.
	Подъём штанги /бодибара/ перед собой	2	15	2 мин.
	Подъем штанги /бодибара/ на бицепс стоя	2	15	3 мин.
	Разгибание рук на верхнем блоке /с канатом/	2	15	2 мин.
	Скручивания на пресс /классический вариант/	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-
Четверг	Эллиптический тренажер, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Разгибание ног в тренажере	2	12	3 мин.
	Приседания со штангой /бодибаром/ на плечах	2	12	3 мин.
	Сведение ног в тренажёре	2	15	2 мин.
	Разведение ног в тренажёре	2	15	2 мин.
	Тяга горизонтального блока	2	12	2 мин.
	Отжимания от пола /на коленях/	1	10	-
	Скручивания на пресс /классический вариант/	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-

4 НЕДЕЛЯ ТРЕНИРОВОК

Понедельник, четверг - силовой тренинг в тренажерном зале (на все группы мышц)

Суббота - Кардиотренинг (Эллиптический тренажер, 30 мин.)

Воскресенье - Пилатес /флай-йога

День недели	Упражнения, время	Кол-во подходов	Количество повторов	Перерывы между подходами
Понедельник	Эллиптический тренажер, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Приседания со штангой /бодибаром/ на плечах	2	12	3 мин.
	Выпады на месте /без отягощения/	2	10*2	3 мин.
	Разведение ног в тренажёре	2	15	2 мин.
	Тяга верхнего блока перед собой /широкий хват/	2	15	2 мин.
	Подъем штанги /бодибара/ на бицепс стоя	2	15	2 мин.
	Разгибание рук на верхнем блоке /с канатом/	2	15	2 мин.
	Скручивания на пресс /классический вариант/)	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-
Четверг	Эллиптический тренажер, 10 мин.	-	-	-
	Разминка, 10 мин.	-	-	-
	Разгибание ног в тренажере	2	12	3 мин.
	Жим ногами в тренажере	2	15	3 мин.
	Сгибание ног лежа на тренажёре	2	12	3 мин.
	Тяга горизонтального блока	2	12	2 мин.
	Подъём штанги /бодибара/ перед собой	2	15	2 мин.
	Отжимания от пола /на коленях/	1	12	-
	Скручивания на пресс /классический вариант/	2	20	2 мин.
	Экстензия на спину	2	10	2 мин.
	Заминка, 10 мин.	-	-	-

