

ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ



## Сплит:

Разделение тела на группы мышц по дням:

- Тяни-Толкай: Грудь/трицепс/плечи (толкающие), спина/бицепс (тянущие), ноги/пресс.
- Верх/Низ: Тренировка верха тела и низа тела в разные дни.
- По группам мышц: один день – ноги, другой – спина, третий – руки и плечи.



## Основные шаги для идеального начала дня:

- **Подъем вовремя:** Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время для восстановления режима.
- **Гидратация и движение:** Выпейте воды, сделайте легкую зарядку или растяжку для пробуждения тела.
- **Сытный завтрак:** Приготовьте полезный завтрак, который даст энергию до обеда.





### *Круговые тренировки:*

Выполнение серии упражнений одно за другим с минимальным отдыхом между ними (например, выпады, приседания, жим гантелей, подъем на бицепс и т.д.).

