Под редакцией
Оксаны Гавриловой



ДНЕВНИК СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Методика Ли Крюз (Leigh Crews)

Ксения Румм

Дневник снижения веса. Методика Ли Крюз (Leigh Crews)

«Издательские решения»

Румм К.

Дневник снижения веса. Методика Ли Крюз (Leigh Crews) /
К. Румм — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961892-4

В основе представленного дневника лежит методика тренера по спортивной ходьбе Ли Крюз (Leigh Crews). Дневник рассчитан на 6 недель, то есть на весь курс снижения веса.

ISBN 978-5-44-961892-4

© Румм К.
© Издательские решения

Содержание

От автора дневника 6
Первая неделя 7
День 1 7
День 2 8
День 3 9
День 4 10
День 5 11
День 6 12
День 7 13
Вторая неделя 14
День 1 14
День 2 15
День 3 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Дневник снижения веса
Методика Ли Крюз (Leigh Crews)

Корректор Ксения Румм
Редактор Оксана Гаврилова

ISBN 978-5-4496-1892-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора дневника

От автора дневника

В основе представленного дневника лежит методика тренера по спортивной ходьбе Ли Крюз (Leigh Crews). Дневник рассчитан на 6 недель, то есть на весь курс снижения веса. В дневнике используются следующие сокращения:

1) **4+2 –** это 4 минуты быстрой ходьбы плюс 2 минуты ходьбы в среднем темпе;

2) **30-секундные спринты –** это 30 секунд спортивной ходьбы плюс 1 минута спокойной ходьбы;

3) **Равные чередования –** это 1 минута быстрой ходьбы плюс 1 минута ходьбы в среднем темпе; 2 минуты быстрой ходьбы плюс 2 минуты ходьбы в среднем темпе и т. д.

Автор дневника рекомендует, наряду с выполнением ежедневных задач, контролировать привычки питания, питьевой режим и режим отхода ко сну.

Первая неделя

День 1

Вес:
Задача: 25 минут ходьбы в среднем темпе.
Заметки:

День 2

Вес:
Задача: 4+2 – 2 раза.
Заметки:

День 3

Вес:
Задача: 25 минут ходьбы в среднем темпе.
Заметки:

День 4

Вес:
Задача: 30-секундные спринты – 8 раз.
Заметки:

День 5

Вес:
Задача: 25 минут ходьбы в среднем темпе.
Заметки:

День 6

Вес:
Задача: Равные чередования – 6 раз по 1 минуте.
Заметки:

День 7

Вес:
Задача: Подведение итогов.
Заметки:

Вторая неделя

День 1

Вес:
Задача: 30 минут ходьбы в среднем темпе.
Заметки:

День 2

Вес:
Задача: 4+2 – три раза.
Заметки:

День 3

Вес:
Задача: 30 минут ходьбы в среднем темпе.
Заметки:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.