Под редакцией
Оксаны Гавриловой



ДНЕВНИК СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Методика Ли Крюз (Leigh Crews)

Ксения Румм

Дневник снижения веса. Методика Ли Крюз (Leigh Crews)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40276857
ISBN 9785449618924

Аннотация

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.

Содержание

От автора дневника 5
Первая неделя 6
День 1 6
День 2 8
День 3 10
День 4 12
День 5 14
День 6 16
День 7 18
Вторая неделя 20
День 1 20
День 2 22
День 3 24
Конец ознакомительного фрагмента. 26

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.