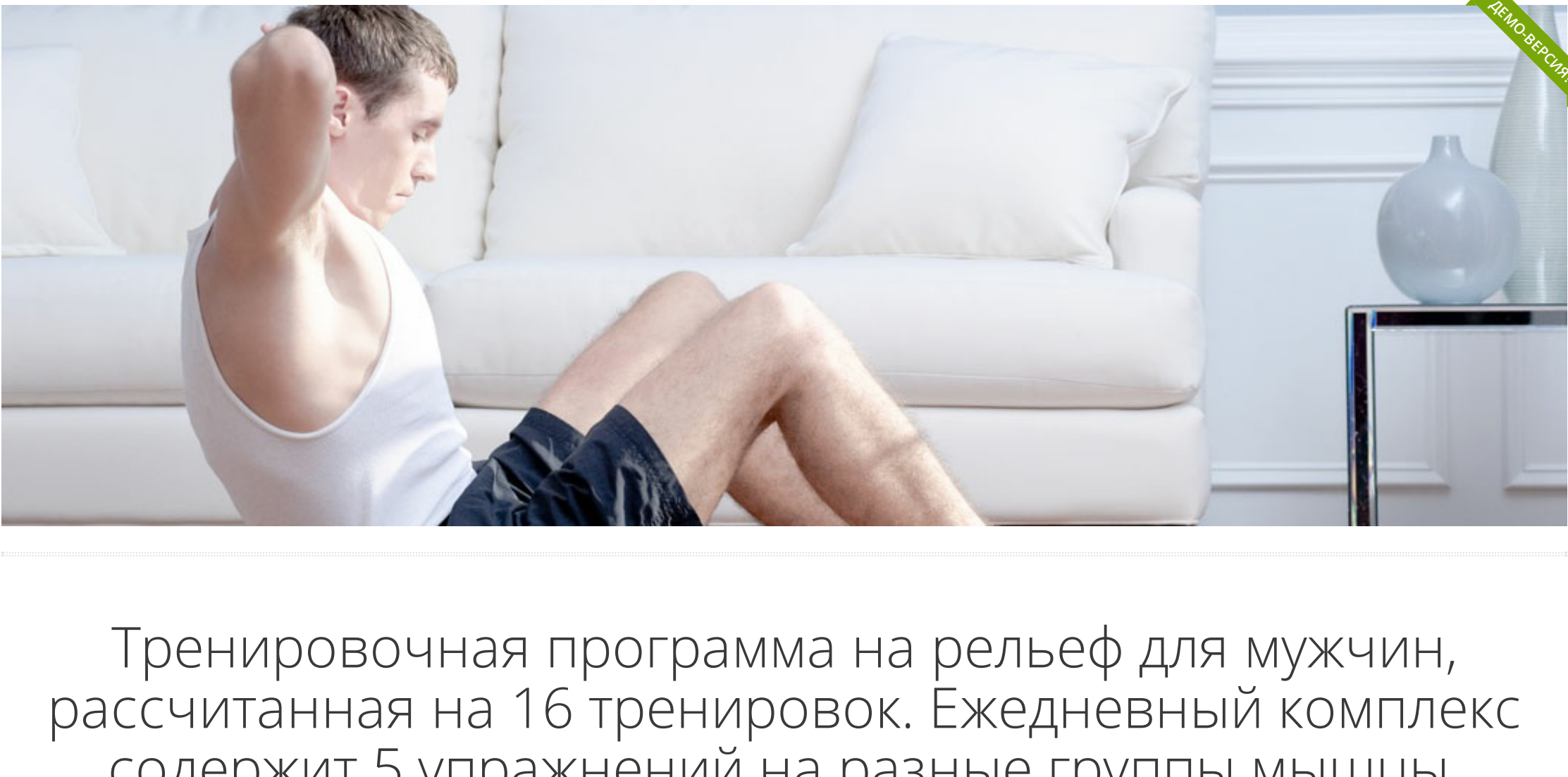




АтлетIQ

Тренировочная программа на рельеф для мужчин, рассчитанная на 16 тренировок. Ежедневный комплекс содержит 5 упражнений на разные группы мышц, выполняемые в разных режимах повторности и с короткими интервалами отдыха от 60 до 80 секунд.

 Новичок

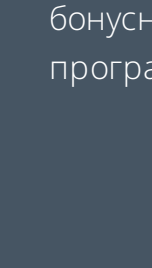
31 день

16 тренировок

~32 минуты

Низкий процент жирности бывает не только у молочных продуктов. Эталонем эстетической «диетичности» вполне может стать мужское тело, твое тело. Если эта цель кажется тебе «аппетитной», тогда скорее претвори в жизнь задумку нашего тренировочного плана «Жаровня», тем более что сделать это возможно не выходя из дома.

<https://atletiq.com/programma/zharovnya-istreblenie-zhira-sohranenie-mysch-1138.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

Четкость форм и никаких излишков: избавляемся от жировой завесы за месяц «разнорежимных» тренировок.

Мышечная масса никогда не приходит одна. В дополнение к мышцам почти наверняка поступает неприятный довесок в виде прослойки жира. Вот и получается, что объем вроде бы есть, но он какой-то абстрактный — ни тебе секущихся квадрицепсов, ни детализированных дельт, ни прочих признаков идеального атлетического сложения.

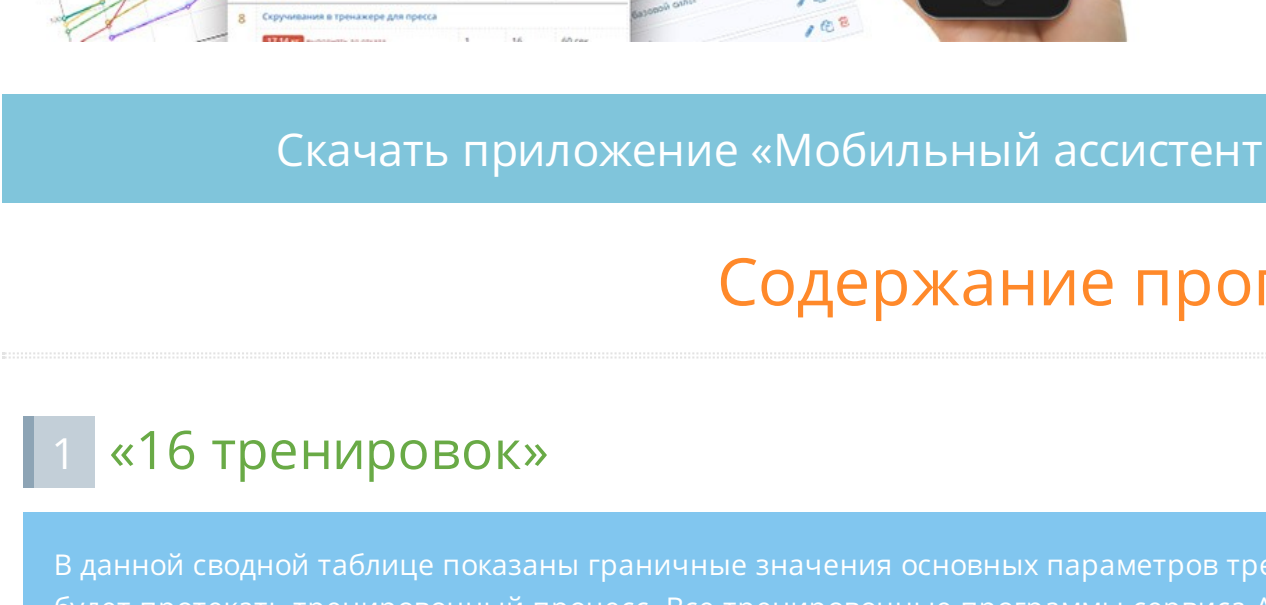
Настоящий фанат железа с этим обидным фактом не станет мириться — все силы будут брошены на искоренение жировой прослойки и наведение «красоты». И мы ему только рады помочь — наш новый тренировочный план «Жаровня» как раз заточен под эти цели!

Иные ретивые ребята «коптят» в залах часами, совершая немисливо объемную силовую работу и загibasя в кардиоzone. Делать подобным образом мы тебе не посоветуем! Перед такими массивными атаками, жир, конечно, не устоит, но и мышцам придется туго.

Не отклоняясь от нашего рельефообразующего курса, мы предложим менее деструктивную схему и постараемся максимально сохранить твои драгоценные килограммы «мяса».

Для этого мы используем принцип «кнута и пряника»: скомбинируем протоколы работы различной «объемности», в рамках которых придется выполнять упражнения в режиме средне- и многоповторных сетов. Первые более интенсивные, держат «в тонусе» мышцы, вторые — способствуя прорисовке рельефа.

Но есть и табу: нельзя давать себе послабление и затягивать с межподходным отдыхом. Короткие повторы — важное условие сохранения высокой энергозатратности нагрузок. А теперь на низкий старт и вперед за чистой «мышечностью»!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

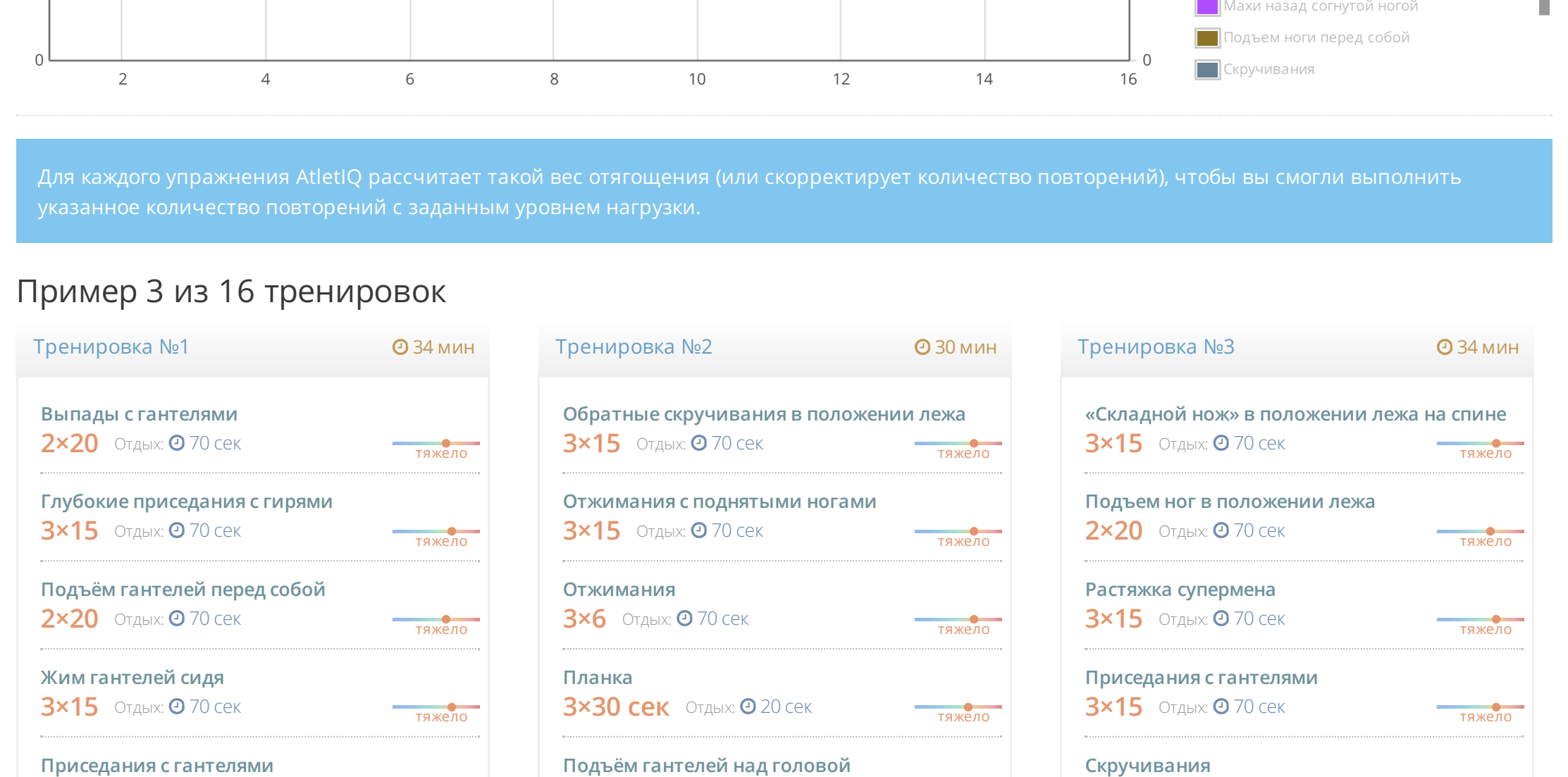
1 «16 тренировок» Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Выпады с гантелями	2	12-20	60-80 сек
2	Глубокие приседания с гириями	3	12-15	60-70 сек
3	Подъём гантелей перед собой	2	12-20	60-80 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



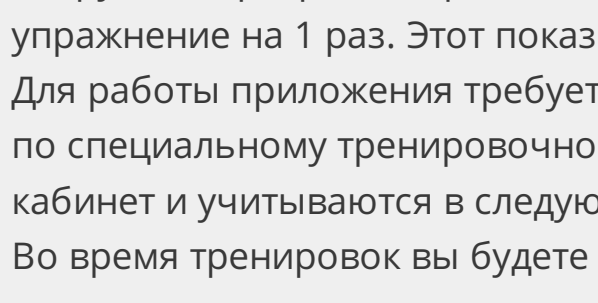
Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 16 тренировок

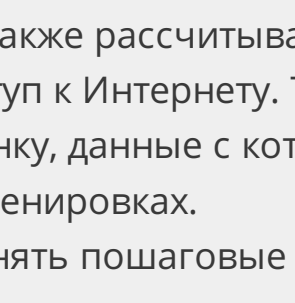
Тренировка №1 34 мин	Тренировка №2 30 мин	Тренировка №3 34 мин
Выпады с гантелями 2x20 Отдых 70 сек Тяжело	Обратные скручивания в положении лежа 3x15 Отдых 70 сек Тяжело	«Складной нож» в положении лежа на спине 3x15 Отдых 70 сек Тяжело
Глубокие приседания с гириями 3x15 Отдых 70 сек Тяжело	Отжимания с поднятыми ногами 3x15 Отдых 70 сек Тяжело	Подъем ног в положении лежа 2x20 Отдых 70 сек Тяжело
Подъём гантелей перед собой 2x20 Отдых 70 сек Тяжело	Отжимания 3x6 Отдых 70 сек Тяжело	Растяжка супермена 3x15 Отдых 70 сек Тяжело
Жим гантелей сидя 3x15 Отдых 70 сек Тяжело	Планка 3x30 сек Отдых 20 сек Тяжело	Приседания с гантелями 3x15 Отдых 70 сек Тяжело
Приседания с гантелями 3x15 Отдых 70 сек Тяжело	Подъём гантелей над головой 2x20 Отдых 70 сек Тяжело	Скручивания 2x30 Отдых 70 сек Тяжело
> 2,06 т 491 очков	> 320 кг 340 очков	> 720 кг 335 очков

Справочник упражнений программы

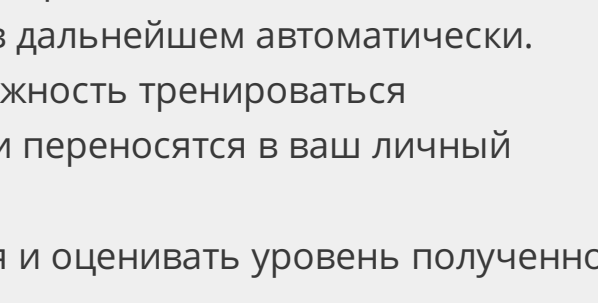
«Складной нож» в положении лежа на спине



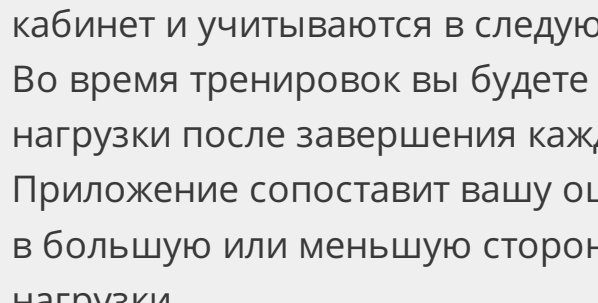
Выпады



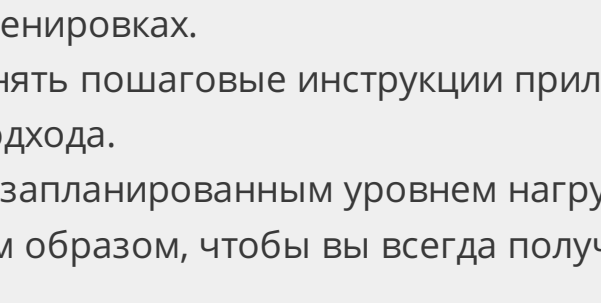
Выпады с гантелями



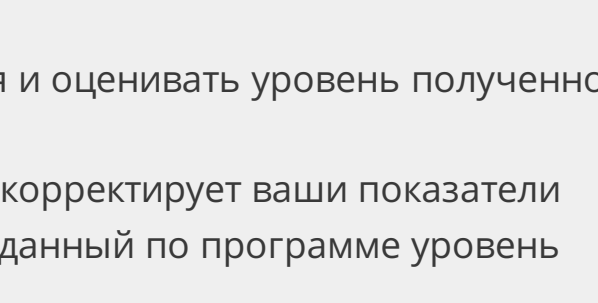
Глубокие приседания с гириями



Жим гантелей сидя



Махи назад согнутой ногой



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь удерживать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на массу, силу, рельеф, выносливость

Набор Массы
Тренировка в стиле ТЭП
Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Сушка
Жиросжигание, рельеф

Натуральный бодибилдинг
Сбалансированный тренировочный цикл

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33

ТОНАЖ: 720 кг

КОП: 24

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГЫ ЛЕЖА

ПОДХОД №2

ВЕС: 25,61 кг

ПОВТОРЕНИЙ: 8

ИНДИКАТОР

43

ПРИСТУПИТЬ

Успешное фото

О+17

Темп: 3,0/сек

Убавить темп / На массу / Сушка, рельеф

Становая тяга



Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2,2 т

КОП: 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень «Новичок 5»

<Назад

[Установить приложение](#)

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com