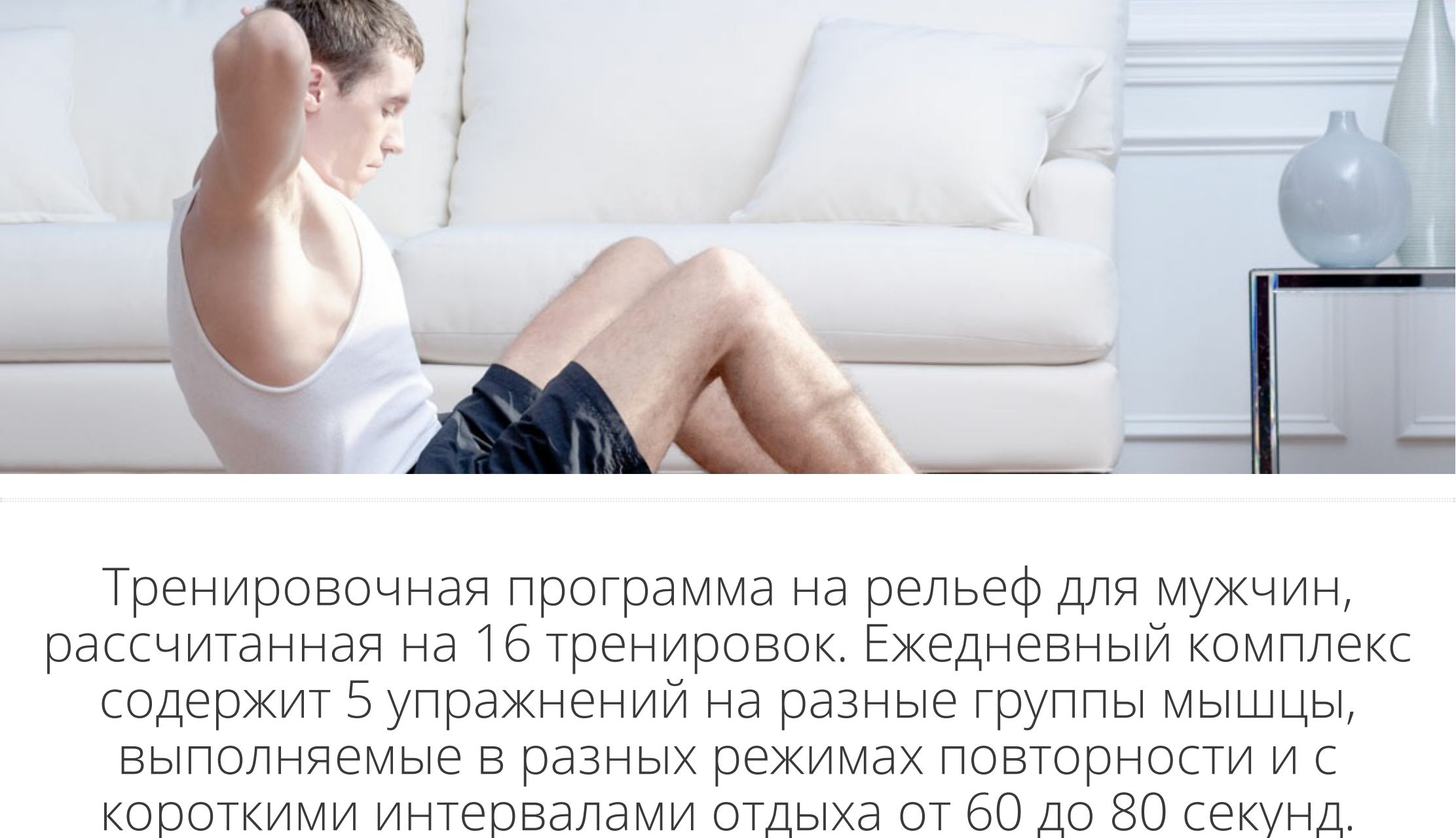
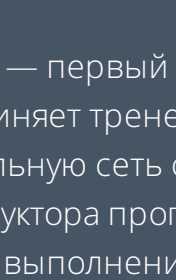




Тренировочная программа на рельеф для мужчин, рассчитанная на 16 тренировок. Ежедневный комплекс содержит 5 упражнений на разные группы мышц, выполняемые в разных режимах повторности и с короткими интервалами отдыха от 60 до 80 секунд.



31 день

16 тренировок

~32 минуты

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

<https://atletiq.com/programma/zharovnya-istreblenie-zhira-sohraneniye-myshts-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 Топ16 спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты 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 дивиденд в виде прослойки жира. Вот и получается, что объем вроде бы есть, но он какой-то абстрактный — ни тебе сдувшихся 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 «раскаты». И мы очень рады помочь — наш новый тренировочный план «Жаровня» как раз заточен под эти цели!

Иные ретивые ребята «коптят» в залах часами, совершая немислимо объемную силовую работу и загигаясь 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 «кнути 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 — способствуют 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»!

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

Содержание программы

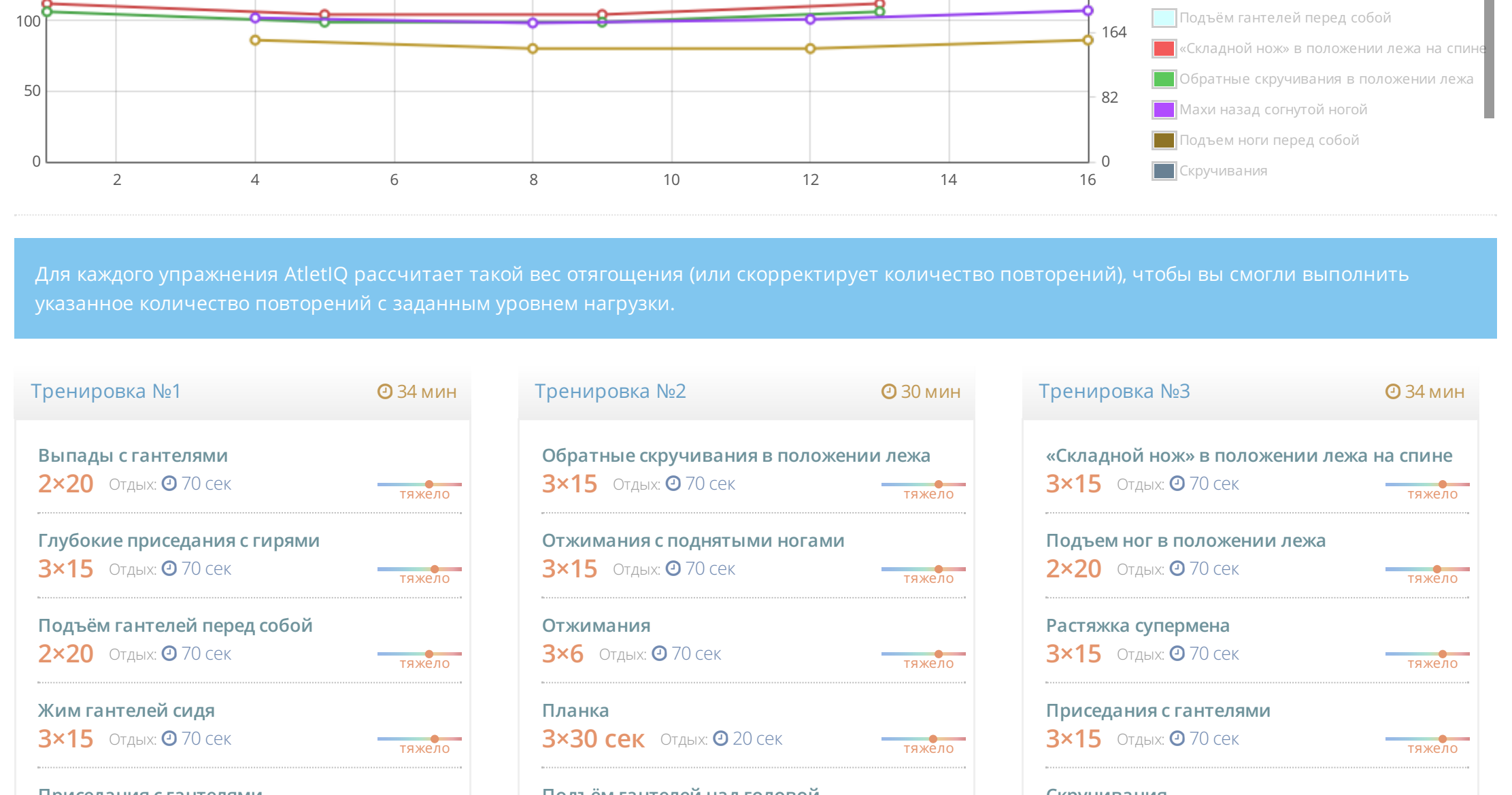
1 «16 тренировок» Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

В данной сводной таблице показаны границы 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	Подъем гантелей перед собой	2	12-20	60-80 сек
4	Жим гантелей сидя	3	12-15	60-70 сек
5	Приседания с гантелями	3	12-15	60-70 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Обратные скручивания в положении лежа	3	12-15	60-70 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами	3	12-15	60-70 сек
3	Отжимания	3	12-15	60-70 сек
4	Планка	2-3	30 сек	20 сек
5	Подъем гантелей над головой	2	12-20	60-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	«Складной нож» в положении лежа на спине	3	12-15	60-70 сек
2	Подъем ног в положении лежа	2	12-20	60-80 сек
3	Растяжка супермена	3	12-15	60-70 сек
4	Приседания с гантелями	3	12-15	60-70 сек
5	Скручивания	2	30-35	60-70 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Подъем ноги перед собой	2	30-35	60-70 сек
2	Становая тяга	2	12-20	60-80 сек
3	Выпады	3	12-15	60-70 сек
4	Приседания с собственным весом	2	30-35	60-70 сек
5	Махи назад согнутой ногой	2	30-35	60-70 сек
8-й день (отдых)				

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 рассчитает твой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 34 мин Выпады с гантелями 2x20 Отдых 70 сек Глубокие приседания с гириями 3x15 Отдых 70 сек Подъем гантелей перед собой 2x20 Отдых 70 сек Жим гантелей сидя 3x15 Отдых 70 сек Приседания с гантелями 3x15 Отдых 70 сек 206 т 491 очков	Тренировка №2 30 мин Обратные скручивания в положении лежа 3x15 Отдых 70 сек Отжимания с поднятыми ногами 3x15 Отдых 70 сек Отжимания 3x6 Отдых 70 сек Планка 3x30 сек Отдых 20 сек Подъем гантелей над головой 2x20 Отдых 70 сек 320 т 340 очков	Тренировка №3 34 мин «Складной нож» в положении лежа на спине 3x15 Отдых 70 сек Подъем ног в положении лежа 2x20 Отдых 70 сек Растяжка супермена 3x15 Отдых 70 сек Приседания с гантелями 3x15 Отдых 70 сек Скручивания 2x30 Отдых 70 сек 720 т 335 очков
Тренировка №4 32 мин Подъем ноги перед собой 2x30 Отдых 70 сек Становая тяга 2x20 Отдых 70 сек Выпады 3x15 Отдых 70 сек Приседания с собственным весом 2x30 Отдых 70 сек Махи назад согнутой ногой 2x30 Отдых 70 сек 156 т 374 очков	Тренировка №5 31 мин Выпады с гантелями 2x15 Отдых 65 сек Глубокие приседания с гириями 3x12 Отдых 60 сек Подъем гантелей перед собой 2x15 Отдых 60 сек Жим гантелей сидя 3x12 Отдых 60 сек Приседания с гантелями 3x12 Отдых 60 сек 174 т 462 очков	Тренировка №6 28 мин Обратные скручивания в положении лежа 3x12 Отдых 60 сек Отжимания с поднятыми ногами 3x12 Отдых 60 сек Отжимания 3x6 Отдых 60 сек Планка 2x30 сек Отдых 20 сек Подъем гантелей над головой 2x15 Отдых 65 сек 270 т 317 очков
Тренировка №7 32 мин «Складной нож» в положении лежа на спине 3x12 Отдых 60 сек Подъем ног в положении лежа 2x15 Отдых 60 сек Растяжка супермена 3x12 Отдых 60 сек Приседания с гантелями 3x12 Отдых 60 сек Скручивания 2x35 Отдых 60 сек 612 т 316 очков	Тренировка №8 31 мин Подъем ноги перед собой 2x35 Отдых 70 сек Становая тяга 2x15 Отдых 65 сек Выпады 3x12 Отдых 60 сек Приседания с собственным весом 2x35 Отдых 70 сек Махи назад согнутой ногой 2x35 Отдых 70 сек 132 т 363 очков	Тренировка №9 34 мин Выпады с гантелями 2x12 Отдых 60 сек Глубокие приседания с гириями 3x12 Отдых 70 сек Подъем гантелей перед собой 2x12 Отдых 60 сек Жим гантелей сидя 3x12 Отдых 70 сек Приседания с гантелями 3x12 Отдых 70 сек 168 т 466 очков
Тренировка №10 29 мин Обратные скручивания в положении лежа 3x12 Отдых 70 сек Отжимания с поднятыми ногами 3x12 Отдых 70 сек Отжимания 3x6 Отдых 70 сек Планка 2x30 сек Отдых 20 сек Подъем гантелей над головой 2x12 Отдых 80 сек 240 т 319 очков	Тренировка №11 34 мин «Складной нож» в положении лежа на спине 3x12 Отдых 70 сек Подъем ног в положении лежа 2x12 Отдых 80 сек Растяжка супермена 3x12 Отдых 70 сек Приседания с гантелями 3x12 Отдых 70 сек Скручивания 2x35 Отдых 70 сек 612 т 317 очков	Тренировка №12 33 мин Подъем ноги перед собой 2x35 Отдых 70 сек Становая тяга 2x12 Отдых 80 сек Выпады 3x12 Отдых 70 сек Приседания с собственным весом 2x35 Отдых 70 сек Махи назад согнутой ногой 2x35 Отдых 70 сек 181 т 366 очков
Тренировка №13 31 мин Выпады с гантелями 2x20 Отдых 60 сек Глубокие приседания с гириями 3x15 Отдых 60 сек Подъем гантелей перед собой 2x20 Отдых 60 сек Жим гантелей сидя 3x15 Отдых 60 сек Приседания с гантелями 3x15 Отдых 60 сек 206 т 499 очков	Тренировка №14 29 мин Обратные скручивания в положении лежа 3x15 Отдых 60 сек Отжимания с поднятыми ногами 3x15 Отдых 60 сек Отжимания 3x6 Отдых 60 сек Планка 3x30 сек Отдых 20 сек Подъем гантелей над головой 2x20 Отдых 60 сек 320 т 343 очков	Тренировка №15 32 мин «Складной нож» в положении лежа на спине 3x15 Отдых 60 сек Подъем ног в положении лежа 2x20 Отдых 60 сек Растяжка супермена 3x15 Отдых 60 сек Приседания с гантелями 3x15 Отдых 60 сек Скручивания 2x30 Отдых 60 сек 720 т 337 очков
Тренировка №16 30 мин Подъем ноги перед собой 2x30 Отдых 60 сек Становая тяга 2x20 Отдых 60 сек Выпады 3x15 Отдых 60 сек Приседания с собственным весом 2x30 Отдых 60 сек Махи назад согнутой ногой 2x30 Отдых 60 сек 161 т 380 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

Обратные скручивания в положении лежа

Отжимания

Отжимания с поднятыми ногами

Планка

Подъем гантелей над головой

Подъем гантелей перед собой

Подъем ног в положении лежа

Подъем ноги перед собой

Приседания с гантелями

Приседания с собственным весом

Растяжка супермена

Скручивания

Становая тяга

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 выполнять 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 устанавливать 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 тренировок для начинающих

Начни тренировку

11:33

720 кг

24

Приседания со штангой

Планка

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

+17

Становая тяга

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Следующий

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.
[Партнерские программы для тренеров](#)
© 2018 — AtletIQ.com