

# ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА FAT-OFF

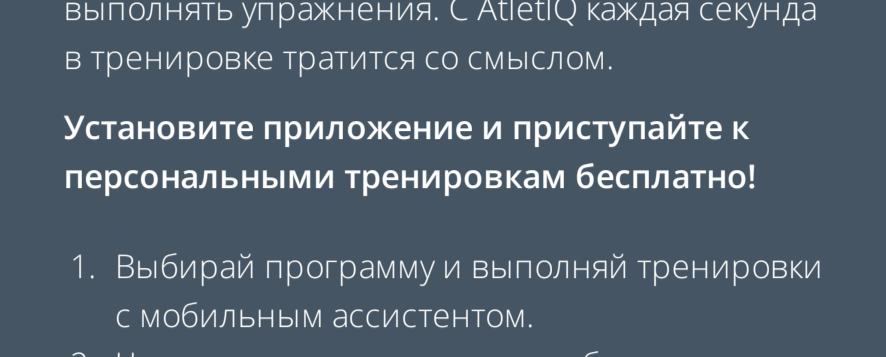
КОМПЛЕКС НА МЕСЯЦ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ОБРЕТЕНИЯ АТЛЕТИЧНОЙ ФОРМЫ

## Домашняя тренировочная система на месяц для похудения и обретения атлетичной «лайф-стайл» формы.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~34** минуты

100 кг могут выглядеть по-разному: кто-то выглядит как греческий бог, а кто-то безуспешно пытается скрыть следы еженощно совершаемого акта чревоугодия. Используйте нашу новую «домашнюю» программу Fat-Off, чтобы устранить все лишнее на своем теле и превратить свой центр живого веса в прикладное пособие по «мышечной» анатомии.

<https://atletiq.com/programma/fat-off-zhroszhiganie-v-domashnih-usloviyah-1150.html>

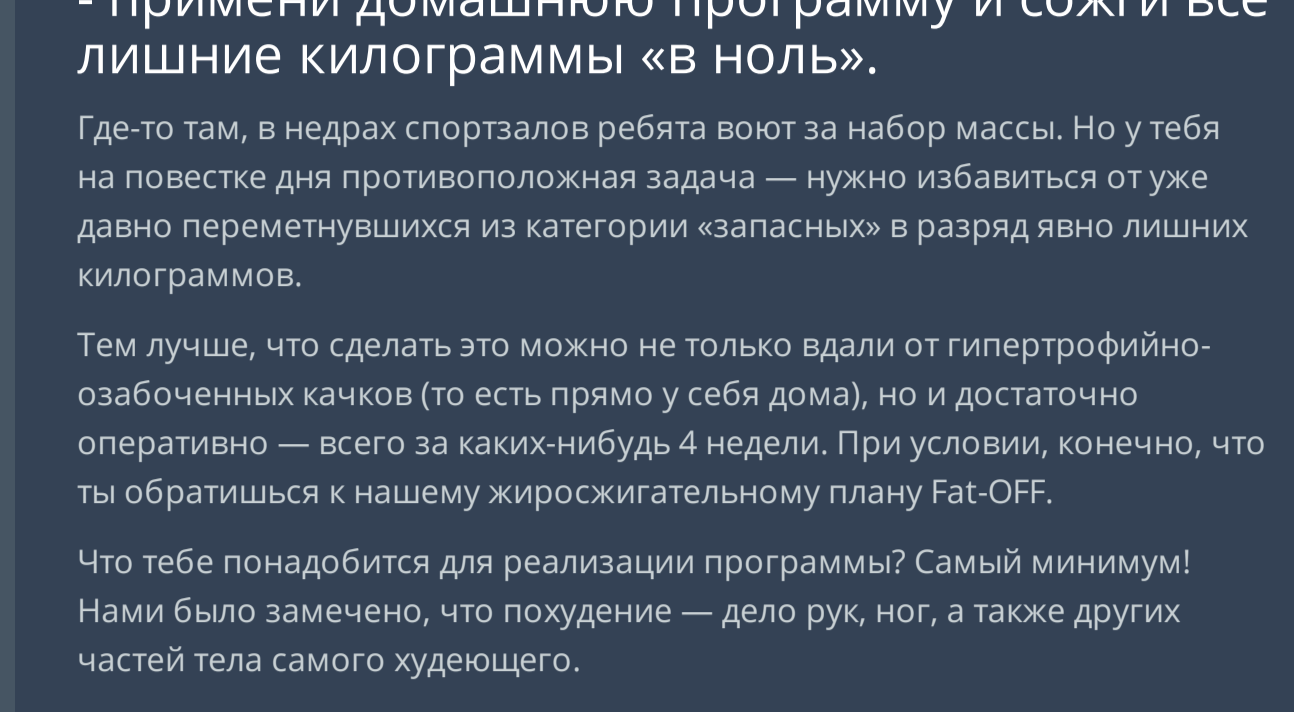


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

### Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

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



### Расстанься с подкожным жиром на «раз-два» - примени домашнюю программу и сожги все лишние килограммы «в ноль».

Где-то там, в недрах спортзалов ребята воют за набор массы. Но у тебя на повестке дня противоположная задача — нужно избавиться от уже давно переметнувшихся из категории «запасных» в разряд явно лишних килограммов.

Тем лучше, что сделать это можно не только вдали от гипертрофийно-озабоченных качков (то есть прямо у себя дома), но и достаточно оперативно — всего за каких-нибудь 4 недели. При условии, конечно, что ты обратишься к нашему жиросжигающему плану Fat-Off.

Что тебе понадобится для реализации программы? Самый минимум! Нами было замечено, что похудение — дело рук, ног, а также других частей тела самого худеющего.

То есть, чтобы сбросить жировой балласт, тебе совсем не нужно обилие тренировочного инвентаря.

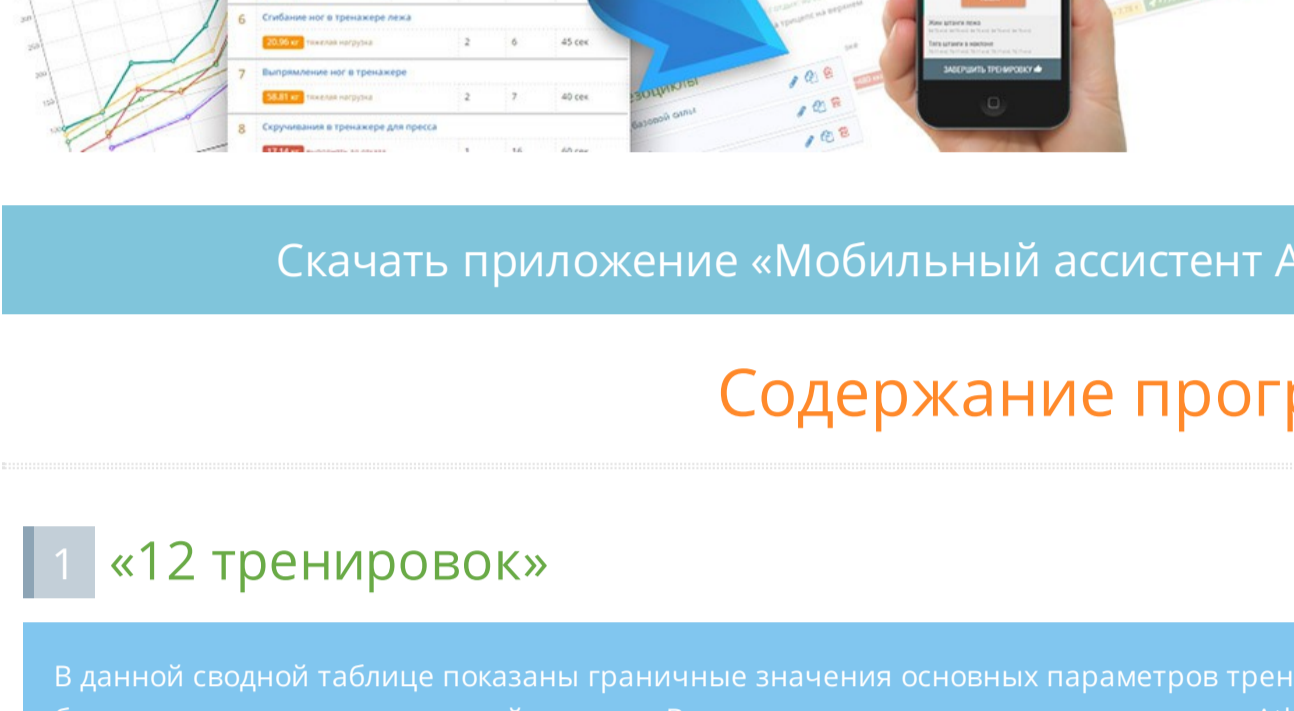
Твои рабочие снаряды на этом этапе — собственное тело и пара гантелей с наборной нагрузкой. На манипуляциях с этими «предметами» мы базируем эффективную тренировочную программу.

Тренировки будут проходить трижды в неделю. Каждый из трех рабочих будней включает по 5 упражнений в основном компаундного «типа» — начиная от типично «силовых» приседаний и заканчивая «кроссфитерскими» бурли. Но и от тебя требуется ответный ход — придется умерить свой интерес к пище насыщенной, снизить калорийность рациона.

Отчасти по этой причине мы не станем предлагать тебе тренировки изматывающего характера, которые явно превышают психофизиологический ресурс «недредующего» спортсмена.

Занятия будут короткими (длительностью чуть более получаса), но продуктивными в силу специфического режима работы. На пользу нашим целям пойдут короткие и строго регламентированные программой интервалы отдыха от 40 до 60 секунд, а также большой или «метаболический» объем подходов-повторов.

Чтобы дело шло быстрее, советуем дополнить настоящую программу аэробными тренировками. Миру — мир, а тебе — «обезжиренности»!



### 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 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

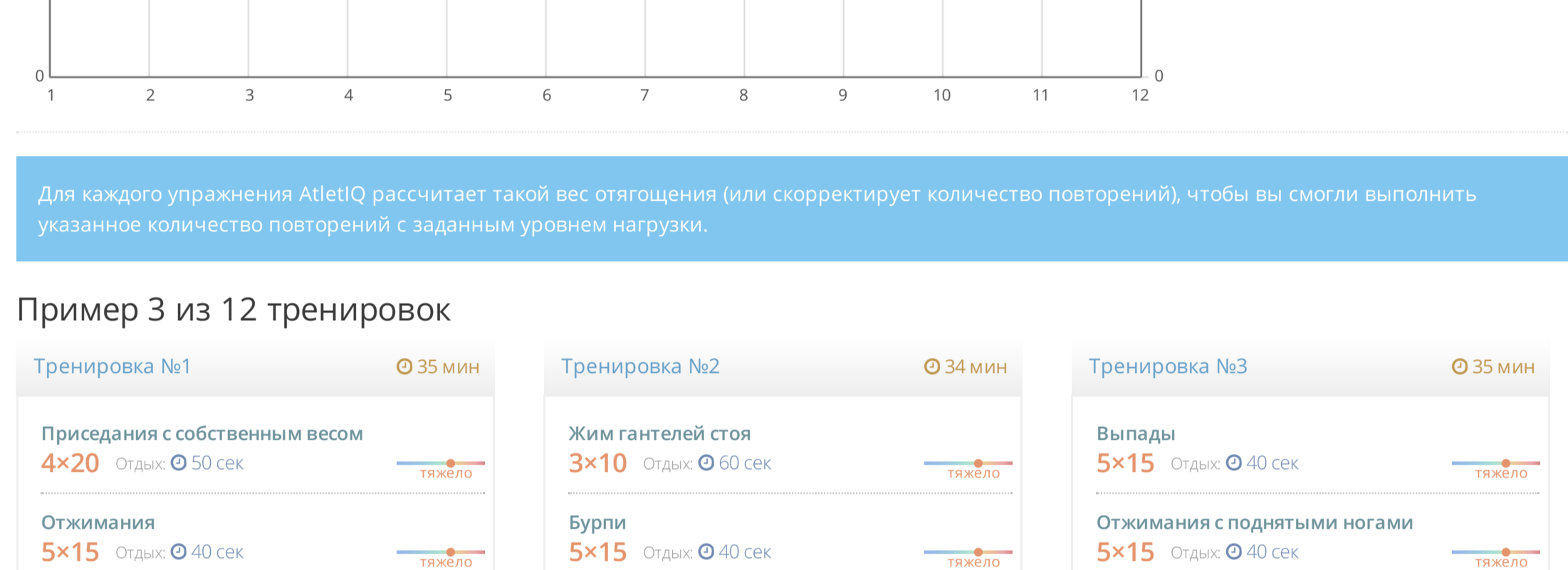
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Приседания с собственным весом	4	20-30	40-50 сек
2	Отжимания	5	15-20	40 сек
3	Скручивания	4	20-30	40-50 сек

▲ При активации списнется 6 пунктов

### 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 скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 35 мин

- Приседания с собственным весом 4x20 Отдых 50 сек
- Отжимания 5x15 Отдых 40 сек
- Скручивания 4x20 Отдых 50 сек
- Выпады 5x15 Отдых 40 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 60 сек

590 очков 420 ккал

**Тренировка №2** 34 мин

- Жим гантелей стоя 3x10 Отдых 60 сек
- Бурли 5x15 Отдых 40 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 5x15 Отдых 40 сек
- Отжимания с узким упором 5x15 Отдых 40 сек
- Подтягивания обратным хватом 3x10 Отдых 60 сек

637 очков 460 ккал

**Тренировка №3** 35 мин

- Выпады 5x15 Отдых 40 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 5x15 Отдых 40 сек
- Подтягивания широким хватом за голову 3x10 Отдых 60 сек
- Скручивания 4x20 Отдых 50 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 5x15 Отдых 40 сек

772 очков 550 ккал

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 уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировке 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 выполнению 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 коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

**Более 30 программ**  
на массу, силу, рельеф, выносливость

- Набор Массы
- Выбор мышечной массы на рельеф
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

время тренировки: 11:33 **720 кг** **24** очка

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

подход: №2 вес: 25.61 повторений: 8

время отдыха: 43

**ПРИСТУПИТЬ**

Увеличить вес

Увеличить темп: 30%/30%

Увеличить темп в начале обратных хватов

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

время тренировки: 47:25 **2.2 т** **125** ккал

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223

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

[< Поделись](#)

### 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