



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 выйдет как греческий бог, а кто-то безуспешно пытается скрыть следы еженощно совершаемого акта чревоугодия. Используйте нашу новую «одомашненную» программу Fat-Off, чтобы устранить все лишнее на своем теле и превратить свой центнер живого веса в прикладное пособие по «мышечной» анатомии.

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



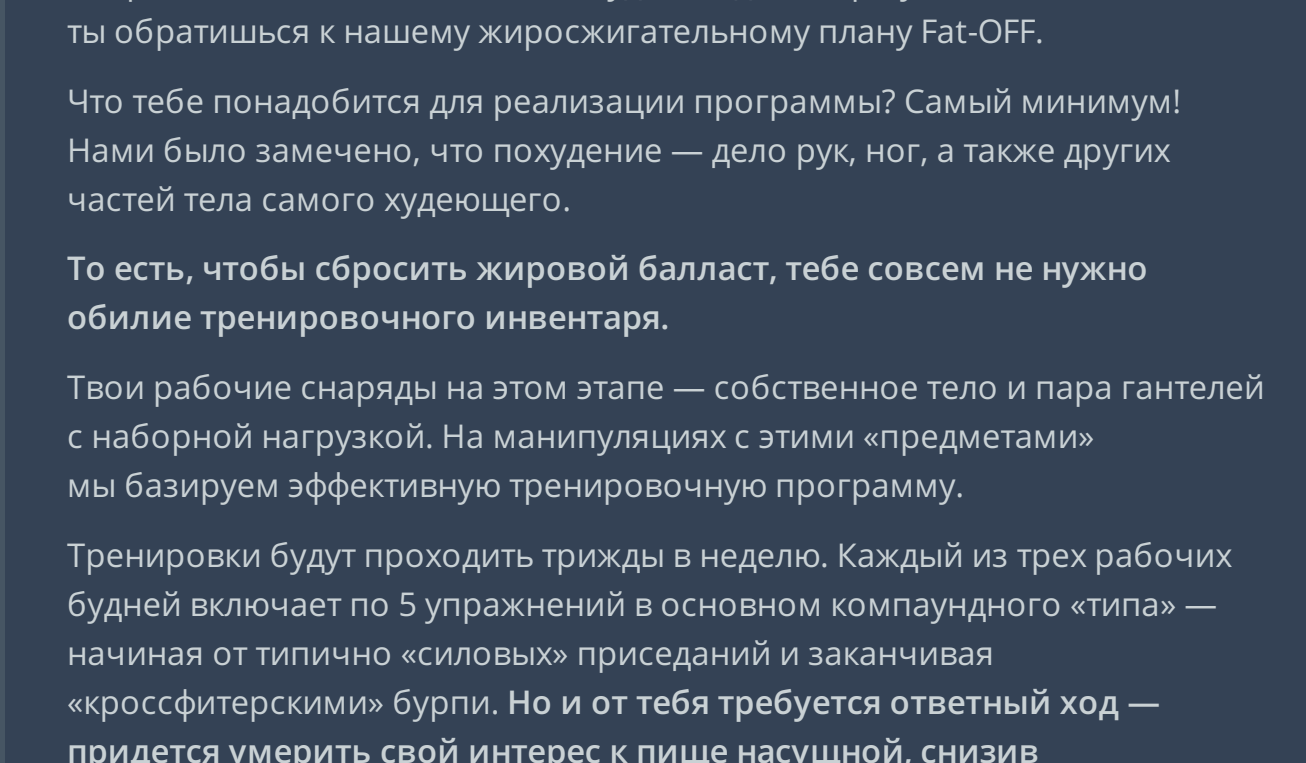
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который 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 зарабатываешь.
- Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше в самой популярной.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты 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 лишнего килограммов.

Тем лучше, что сделать это можно не только вали 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 худющего.

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

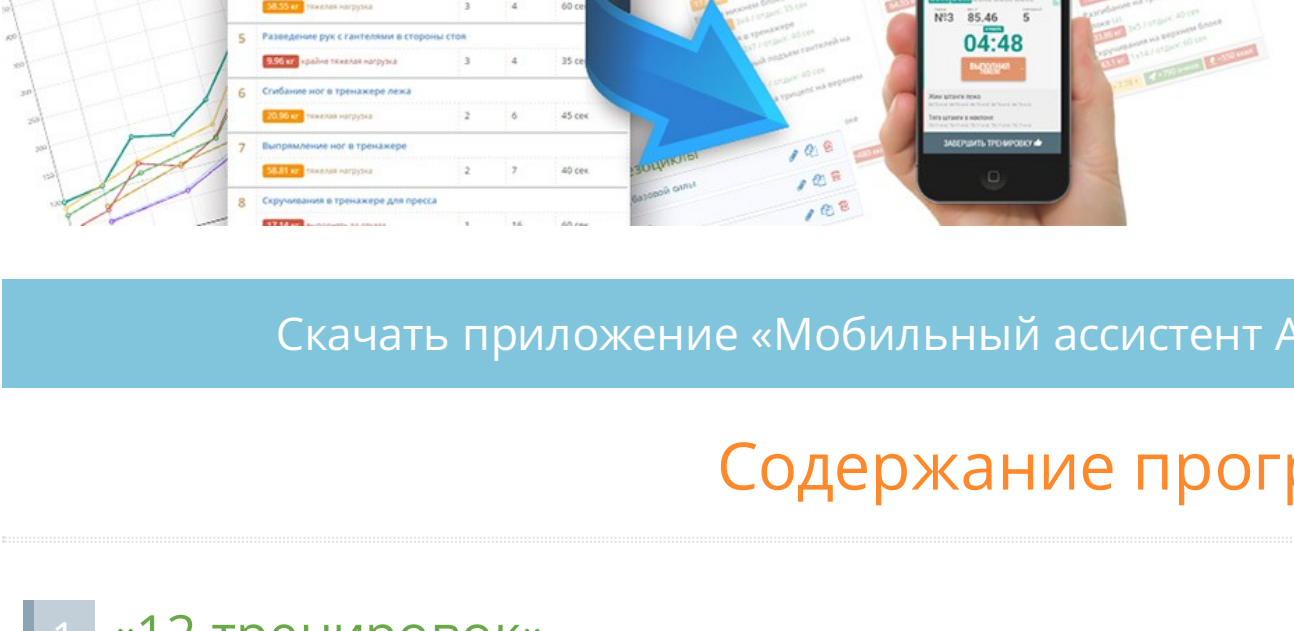
Твои рабочие снаряды на этом этапе — собственное тело и пара гантелей с наборной нагрузкой. На манипуляциях с этими «предметами» мы базирем эффективную тренировочную программу.

Тренировки будут проходить трижды в неделю. Каждый из трех рабочих будней включает по 5 упражнений в основном комплексе и заканчивая «кроссфитерскими» бурпи. Но и от тебя требуется ответный ход — придется умерить свой интерес к пище насыщенной, снизив калорийность рациона.

Отчасти по этой причине мы не станем предлагать тебе тренировки изматывающего характера, которые явно превышают психо-физиологический ресурс «недоходящего» спортсмена.

Занятия будут короткими (длительность 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 подхода-повторов.

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



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.

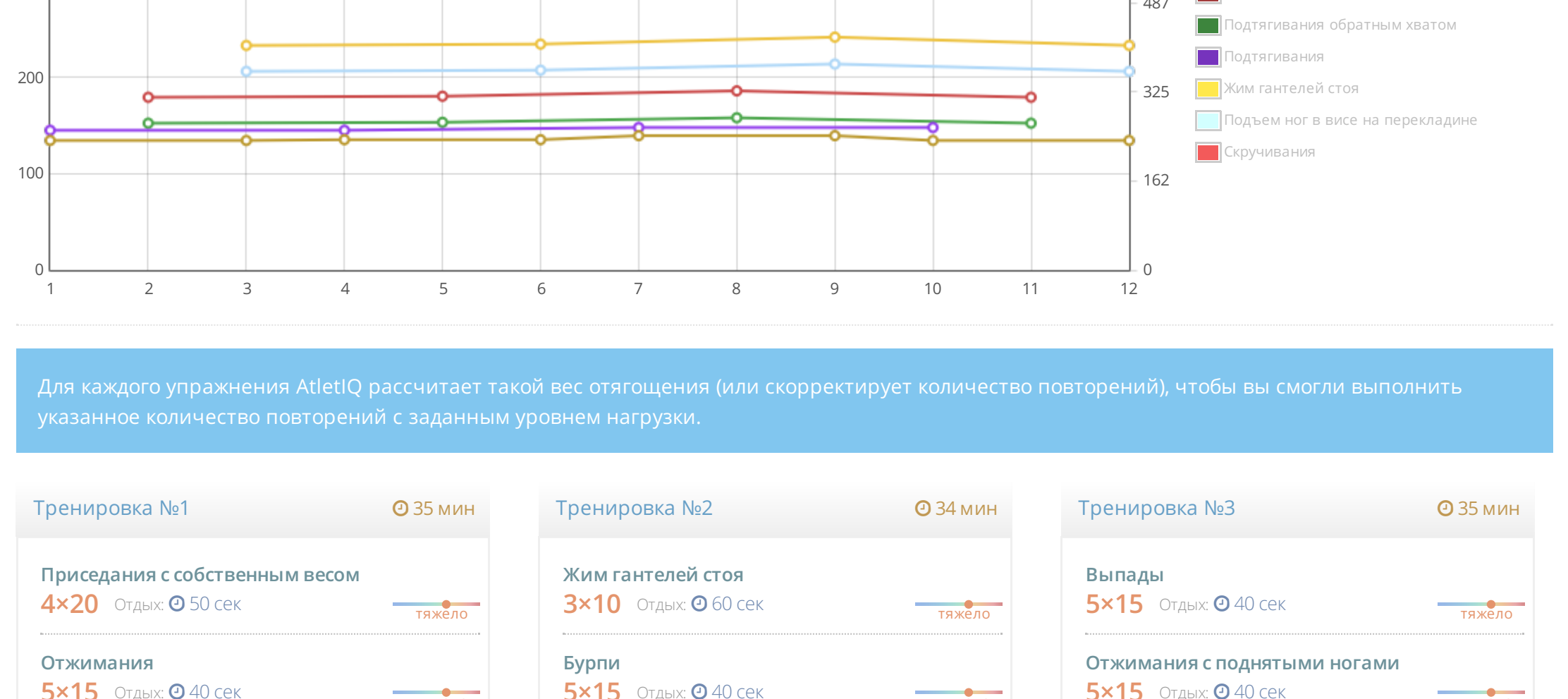
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1	«12 тренировок»	Продолжительность в день: 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
1-й день				
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
4	Выпады	5	15-20	40 сек
5	Подтягивания	3	10-12	40-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гантелей стоя	3	10-12	40-60 сек
2	Бурпи	5	15-20	40 сек
3	Подъем ног в висе на перекладине	5	15-20	40 сек
4	Отжимания с узким упором	5	15-20	40 сек
5	Подтягивания обратным хватом	3	10-12	40-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Выпады	5	15-20	40 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами	5	15-20	40 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову	3	10-12	40-60 сек
4	Скручивания	4	20-30	40-50 сек
5	Пуловер с гантелей лежа на скамье	5	15-20	40 сек
6-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 такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 35 мин	Тренировка №2 34 мин	Тренировка №3 35 мин
Приседания с собственным весом 4×20 Отдых: 40 сек	Жим гантелей стоя 3×10 Отдых: 40 сек	Выпады 5×15 Отдых: 40 сек
Отжимания 5×15 Отдых: 40 сек	Бурпи 5×15 Отдых: 40 сек	Отжимания с поднятыми ногами 5×15 Отдых: 40 сек
Скручивания 4×20 Отдых: 50 сек	Подъем ног в висе на перекладине 5×15 Отдых: 40 сек	Подтягивания широким хватом за голову 3×10 Отдых: 60 сек
Выпады 5×15 Отдых: 40 сек	Отжимания с узким упором 5×15 Отдых: 40 сек	Скручивания 4×20 Отдых: 50 сек
Подтягивания 3×10 Отдых: 60 сек	Подтягивания обратным хватом 3×10 Отдых: 40 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 5×15 Отдых: 40 сек
590 очков 420 ккал	637 очков 460 ккал	772 очков 550 ккал
Тренировка №4 33 мин	Тренировка №5 32 мин	Тренировка №6 33 мин
Приседания с собственным весом 4×20 Отдых: 40 сек	Жим гантелей стоя 3×10 Отдых: 40 сек	Выпады 5×18 Отдых: 40 сек
Отжимания 5×18 Отдых: 40 сек	Бурпи 5×18 Отдых: 40 сек	Отжимания с поднятыми ногами 5×18 Отдых: 40 сек
Скручивания 4×20 Отдых: 40 сек	Подъем ног в висе на перекладине 5×18 Отдых: 40 сек	Подтягивания широким хватом за голову 3×10 Отдых: 60 сек
Выпады 5×18 Отдых: 40 сек	Отжимания с узким упором 5×18 Отдых: 40 сек	Скручивания 4×20 Отдых: 40 сек
Подтягивания 3×10 Отдых: 40 сек	Подтягивания обратным хватом 3×10 Отдых: 40 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 5×18 Отдых: 40 сек
592 очков 430 ккал	640 очков 460 ккал	775 очков 560 ккал
Тренировка №7 35 мин	Тренировка №8 34 мин	Тренировка №9 35 мин
Приседания с собственным весом 4×25 Отдых: 40 сек	Жим гантелей стоя 3×12 Отдых: 40 сек	Выпады 5×20 Отдых: 40 сек
Отжимания 5×20 Отдых: 40 сек	Бурпи 5×20 Отдых: 40 сек	Отжимания с поднятыми ногами 5×20 Отдых: 40 сек
Скручивания 4×25 Отдых: 50 сек	Подъем ног в висе на перекладине 5×20 Отдых: 40 сек	Подтягивания широким хватом за голову 3×12 Отдых: 60 сек
Выпады 5×20 Отдых: 40 сек	Отжимания с узким упором 5×20 Отдых: 40 сек	Скручивания 4×25 Отдых: 50 сек
Подтягивания 3×12 Отдых: 60 сек	Подтягивания обратным хватом 3×12 Отдых: 40 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 5×20 Отдых: 40 сек
606 очков 440 ккал	656 очков 470 ккал	796 очков 570 ккал
Тренировка №10 33 мин	Тренировка №11 32 мин	Тренировка №12 33 мин
Приседания с собственным весом 4×25 Отдых: 40 сек	Жим гантелей стоя 3×10 Отдых: 40 сек	Выпады 5×15 Отдых: 40 сек
Отжимания 5×15 Отдых: 40 сек	Бурпи 5×15 Отдых: 40 сек	Отжимания с поднятыми ногами 5×15 Отдых: 40 сек
Скручивания 4×25 Отдых: 40 сек	Подъем ног в висе на перекладине 5×15 Отдых: 40 сек	Подтягивания широким хватом за голову 3×10 Отдых: 40 сек
Выпады 5×15 Отдых: 40 сек	Отжимания с узким упором 5×15 Отдых: 40 сек	Скручивания 4×25 Отдых: 40 сек
Подтягивания 3×10 Отдых: 40 сек	Подтягивания обратным хватом 3×10 Отдых: 40 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 5×15 Отдых: 40 сек
595 очков 430 ккал	637 очков 460 ккал	773 очков 560 ккал

Справочник упражнений программы

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 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 на выбор. Выберите программу, которую хотите выполнять.

Набор Мускул: программа для набора мышечной массы.

Сбалансированная нагрузка на основе 5 принципов тренировок.

Оценка: Максимальная оценка.

Полный бодибилдинг: программа для набора мышечной массы.



Время тренировки: 11:33

Темп: 720 кг

Кал: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Время: 1:14 мин

Время: 25.61

Время: 8

Время: 43

ПРИСТУПИТЬ

Курсовая нагрузка: 17

Время: 1:14 мин

Время: 25.61

Время: 8

Время: 43

ПРИСТУПИТЬ

Курсовая нагрузка: 17



Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

2. Встаньте на ноги, поставив их на ширине плеч.

3. Наклонитесь вперед, взяв штангу за гриф.

4. Встаньте на ноги, поставив их на ширине плеч.

5. Наклонитесь вперед, взяв штангу за гриф.



ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

«СБАЛАНСИРОВАННАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ НАБОРА МЫШЦ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТЕМПА: 2.2 т

КАЛ: 125

Новичок 4

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.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com