

Создай свою новую форму - трати жировые ресурсы и «протекционировать» мышечную ткань на максималках.



Опытный

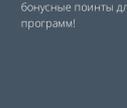
23 дня

12 тренировок

~44 минуты

Люби себя таким, какой ты есть. Факт Оф! Оставь эти никчемные оправдания для бодипозитивных «лентяев». А сам тем временем напуй на сложности и соверши невозможно - выполни Hard Reset мышечной «системы» и откатаи невроз жира до минимальных значений.

<https://atletiq.com/programma/hard-reset-trehdnevny-split-dlya-pohudeniya-1246.html>

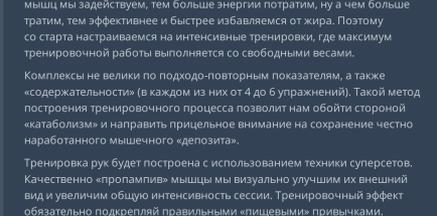


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

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 получите к персональным тренировкам бесплатно!

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



Тренируйся в «hard» стиле - «обнуляй» жиросоотнес своего тела.

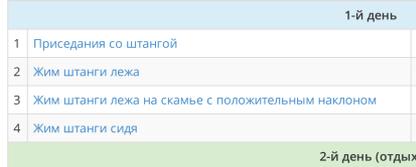
«Растворяет даже самые стойкие жиры». Можно подумать, что это очередной рекламный слоган для нового супер-эффективного мощного средства? А вот и нет! Это «пролог» к тренировочному плану Hard Reset — с него начнется история твоего эффективного похудения.

Программа расписана на 4 недели, из которых рабочими будут 12 дней. Итого — по 3 дня в каждом недельном цикле. Тренировки проводятся с упором на плечевой пояс и ноги: в первый день выполняются упражнения на ноги, дельты и грудь, второй день закреплен за спиной и плечами, третий остается для мышц рук и ног.

Вспоминаем элементарную математику — чем больше количество мышц мы задействуем, тем больше энергии потратим, ну а чем больше тратим, тем эффективнее и быстрее избавляемся от жира. Поэтому со старта настраиваемся на интенсивные тренировки, где максимум тренировочной работы выполняется со свободными весами.

Комплексы не велики по подходов-повторным показателям, а также «содержательности» (в каждом из них от 4 до 6 упражнений). Такой метод построения тренировочного процесса позволит нам обойти стороной «катаболизм» и направить пристальное внимание на сохранение честно заработанного мышечного «депозита».

Тренировка рук будет построена с использованием техники суперсетов. Качественно «пропампим» мышцы мы визуальное улучшение их внешний вид и увеличим общую интенсивность сессии. Тренировочный эффект обязательно подкрепляй правильными «пищевыми» привычками. Выбирать по принципу «послабей и повкуснее» категорически не рекомендуется — подсчитывай хотя бы примерное количество потребляемых калорий и держи баланс БЖУ!



Мобильный ассистент для тренировок

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

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

Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	4	8-12	90-100 сек
2	Жим штанги лежа	4	8-12	90-100 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	90-100 сек
4	Жим штанги сидя	3	10-15 (+max)	90-100 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга	4	8-12	90-100 сек
2	Подтягивания широким хватом к груди	3	10-15 (+max)	90-100 сек
3	Жим штанги сидя	3	10-15	70-100 сек
4	Тяга штанги в наклоне	3	10-15	70-100 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15 (+max)	90-100 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	4	8-12	90-100 сек
2	Подъем штанги на бицепс (а)	3	10-15	70-100 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом (а)	3	10-15	70-100 сек
4	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (b)	3	10-15	70-100 сек
5	Французский жим со штангой стоя (b)	3	10-15	70-100 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15 (+max)	90-100 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 39 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 100 сек
- Жим штанги лежа 4x8 Отдых 100 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 100 сек
- Жим штанги сидя 3x10 max Отдых 100 сек

> 5,2 т | 715 очков | 510 ккал

Тренировка №2 43 мин

- Становая тяга 4x8 Отдых 100 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 3x9 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя 3x10 Отдых 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x10 max Отдых 100 сек

> 4,26 т | 726 очков | 520 ккал

Тренировка №3 51 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 100 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 90 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x10 max Отдых 100 сек

> 4,75 т | 590 очков | 420 ккал

Тренировка №4 37 мин

- Приседания со штангой 4x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа 4x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя 3x12 max Отдых 90 сек

> 6,08 т | 656 очков | 470 ккал

Тренировка №5 43 мин

- Становая тяга 4x10 Отдых 90 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 3x9 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя 3x12 Отдых 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x12 max Отдых 90 сек

> 4,88 т | 693 очков | 500 ккал

Тренировка №6 52 мин

- Приседания со штангой 4x10 Отдых 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 90 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x12 max Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x12 max Отдых 90 сек

> 5,48 т | 579 очков | 420 ккал

Тренировка №7 37 мин

- Приседания со штангой 4x12 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа 4x12 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя 3x12 max Отдых 90 сек

> 7,03 т | 700 очков | 500 ккал

Тренировка №8 42 мин

- Становая тяга 4x12 Отдых 90 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 3x9 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя 3x10 Отдых 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x12 max Отдых 90 сек

> 4,94 т | 704 очков | 510 ккал

Тренировка №9 49 мин

- Приседания со штангой 4x12 Отдых 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 90 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x12 max Отдых 90 сек

> 5,51 т | 583 очков | 420 ккал

Тренировка №10 40 мин

- Приседания со штангой 4x12 Отдых 100 сек
- Жим штанги лежа 4x12 Отдых 100 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых 100 сек
- Жим штанги сидя 3x15 max Отдых 100 сек

> 6,82 т | 672 очков | 480 ккал

Тренировка №11 42 мин

- Становая тяга 4x12 Отдых 100 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 3x15 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя 3x15 Отдых 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x15 Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 max Отдых 100 сек

> 5,6 т | 700 очков | 500 ккал

Тренировка №12 47 мин

- Приседания со штангой 4x12 Отдых 100 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x15 Отдых 70 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x15 Отдых 70 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x15 Отдых 90 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 max Отдых 100 сек

> 6,2 т | 585 очков | 420 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 доступу к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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 страхового.
- 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.



[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