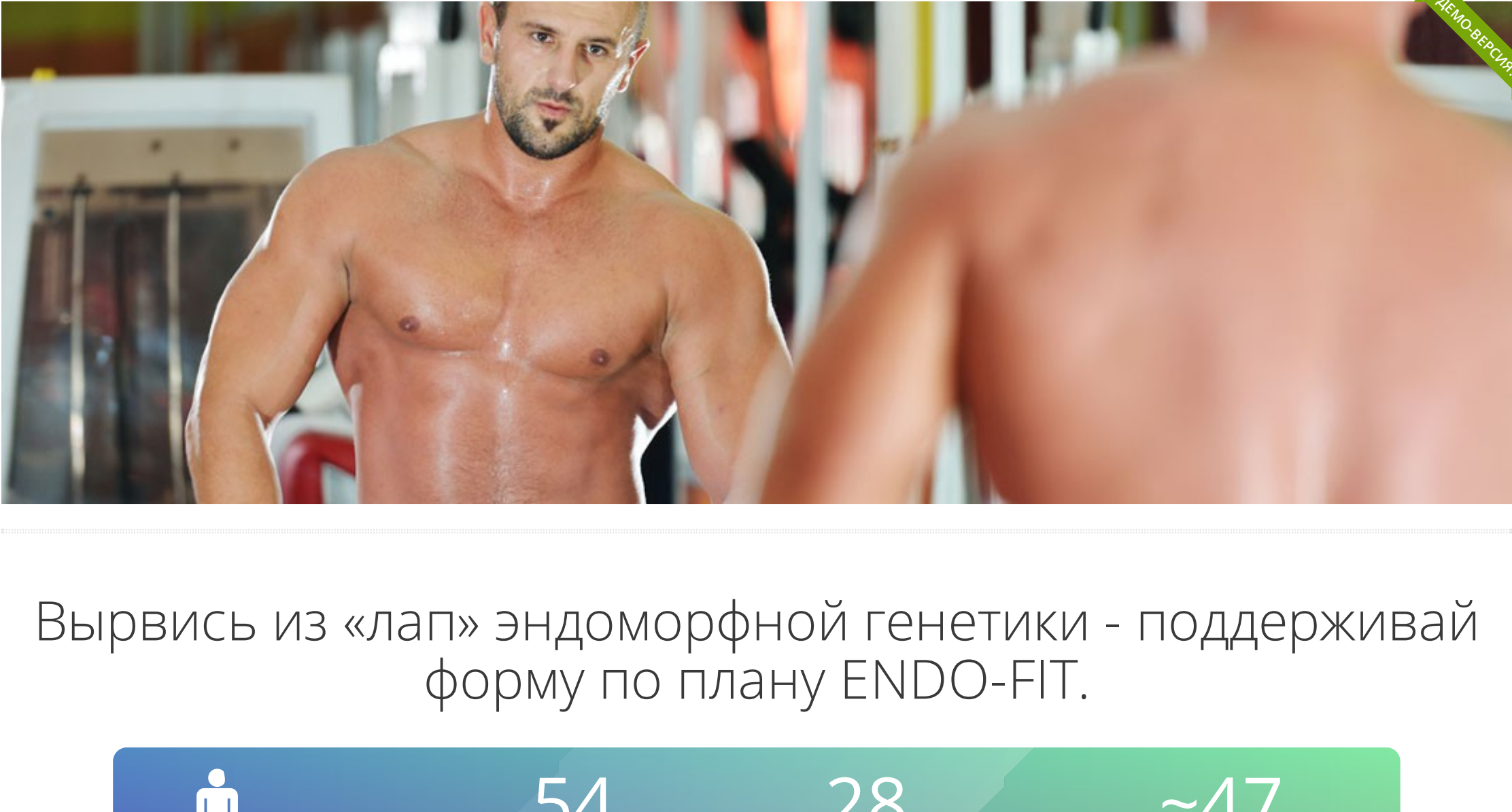




Выврись из «лап» эндоморфной генетики - поддерживай форму по плану ENDO-FIT.



Опытный.

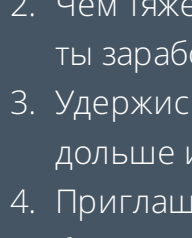
54
дня

28
тренировок

~47
минут

Быть большим обидно, особенно, если это не твоя вина, а хитрая проделка генетики. Но не все потеряно! Превратиться из «хорошего человека, которого много» в спортивного «мужчину хоть куда» можно и нужно, используя программу тренировок ENDO-FIT.

<https://atletiq.com/programma/endo-fit-fit-programma-dlya-endomorfa-1265.html>



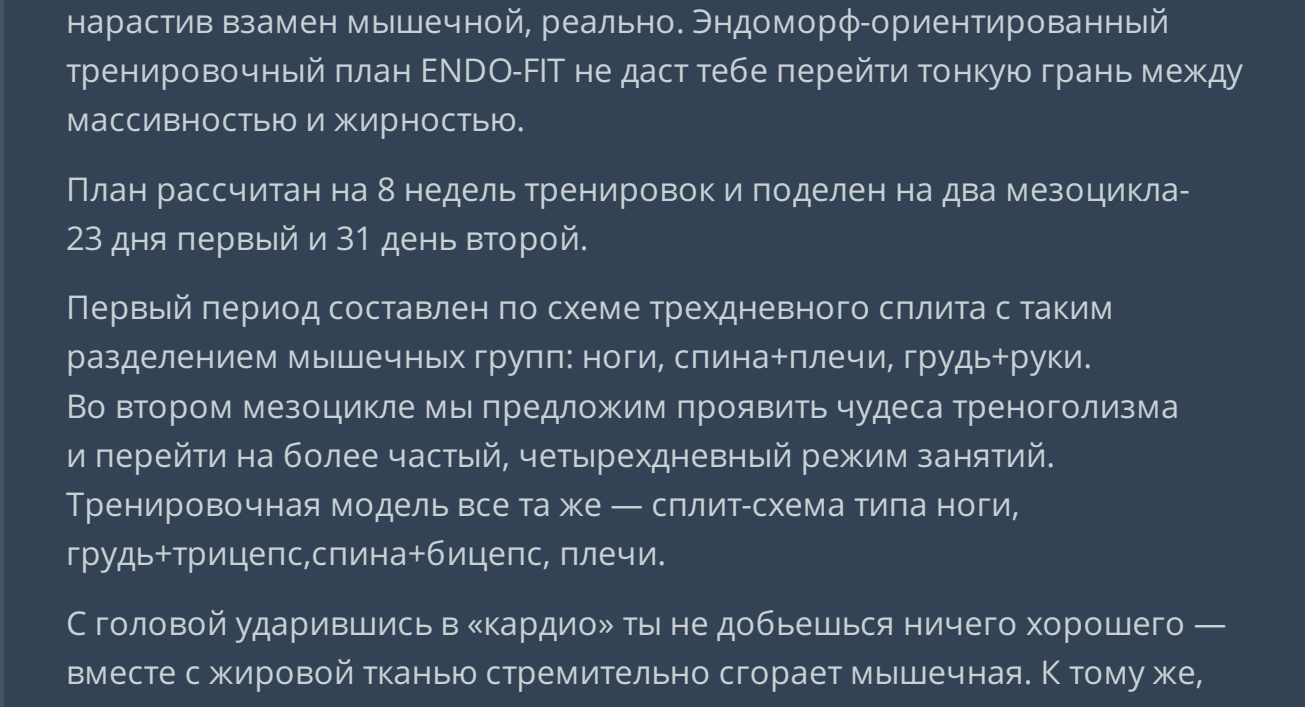
Автор:
AtletIQ

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!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержись в TOP6 спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!



Меняй жир на мышечную массу за 2 месяца эндоморф-ориентированных тренировок.

Лишние килограммы — их легко найти и тяжело потерять. Особенно если ты типичный эндоморф и живешь по соседству с булочкой. К счастью, привести себя в форму и избавиться от избыточной жировой массы, наравив взамен мышечной, реально. Эндоморф-ориентированный тренировочный план ENDO-FIT не даст тебе перейти тонкую грань между массивностью и жирностью.

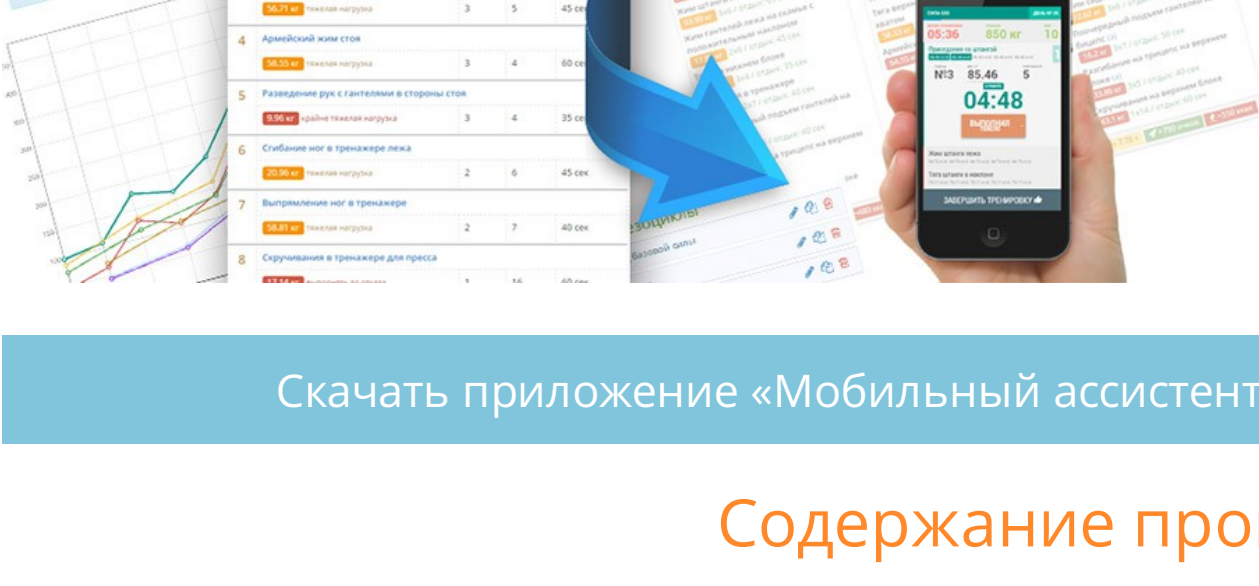
План рассчитан на 8 недель тренировок и поделен на два мезоцикла- 23 дня первый и 31 день второй.

Первый период составлен по схеме трехдневного сплита с таким разделением мышечных групп: ноги, спина+плечи, грудь+руки. Во втором мезоцикле мы предложим проявить чудеса треноголизма и перейти на более частый, четырехдневный режим занятий. Тренировочная модель все та же — сплит-схема типа ноги, грудь+трицепс,спина+бицепс, плечи.

С головой ударившись в «кардио» ты не добьешься ничего хорошего — вместе с жировой тканью стремительно сгорит мышечная. К тому же, силовые тренировки способны стимулировать метаболические процессы не менее эффективно без к вышесказанных «побочек». Значит решено — придерживаясь средней интенсивности и работая в диапазоне 6-12 повторений, ты сместишь приоритет в сторону анаболизма.

На следующем же тренировочном этапе, когда необходимо достижение определенного уровня мышечной «сухости», аэробные нагрузки, активно «поглощающие» калории, придутся к месту.

Нисколько не умаляя важности физических нагрузок не будем забывать и о «хлебе насущном». «Тяжеловесному» спортсмену следует строго придерживаться «профицитного» калоража и дробной схемы приема пищи и вот тогда-то положительный результат не замедлит проявиться.



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

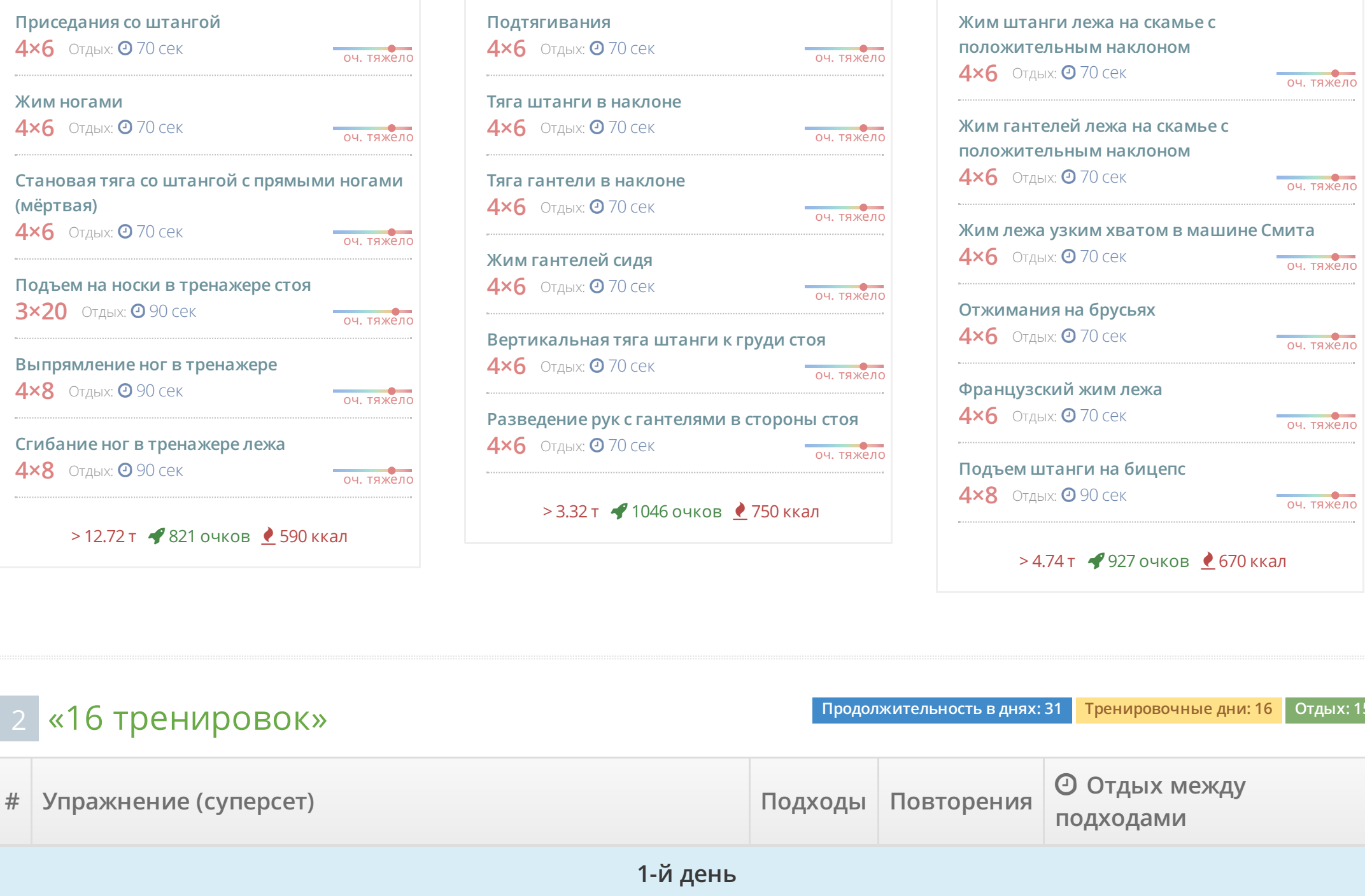
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	4	6-12	От 70-80 сек
2	Жим ногами	4	6-12	От 70-80 сек
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)	4	6-12	От 70-80 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будут 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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 51 мин	Тренировка №2 ⌚ 48 мин	Тренировка №3 ⌚ 50 мин
Приседания со штангой 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Подтягивания 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек
Жим ногами 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Тяга штанги в наклоне 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек
Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Тяга гантели в наклоне 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Жим лежа узким хватом в машине Смита 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек
Подъем на носки в тренажере стоя 3×20 Отдых: ⌚ 90 сек	Жим гантелей сидя 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Отжимания на брусьях 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек
Выпадение ног в тренажере 4×8 Отдых: ⌚ 90 сек	Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Французский жим лежа 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек
Сгибание ног в тренажере лежа 4×8 Отдых: ⌚ 90 сек	Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4×6 Отдых: ⌚ 70 сек	Подъем штанги на бицепс 4×8 Отдых: ⌚ 90 сек
> 12.72 т 👉 821 очко 🔥 590 ккал	> 3.32 т 👉 1046 очко 🔥 750 ккал	> 4.74 т 👉 927 очко 🔥 670 ккал

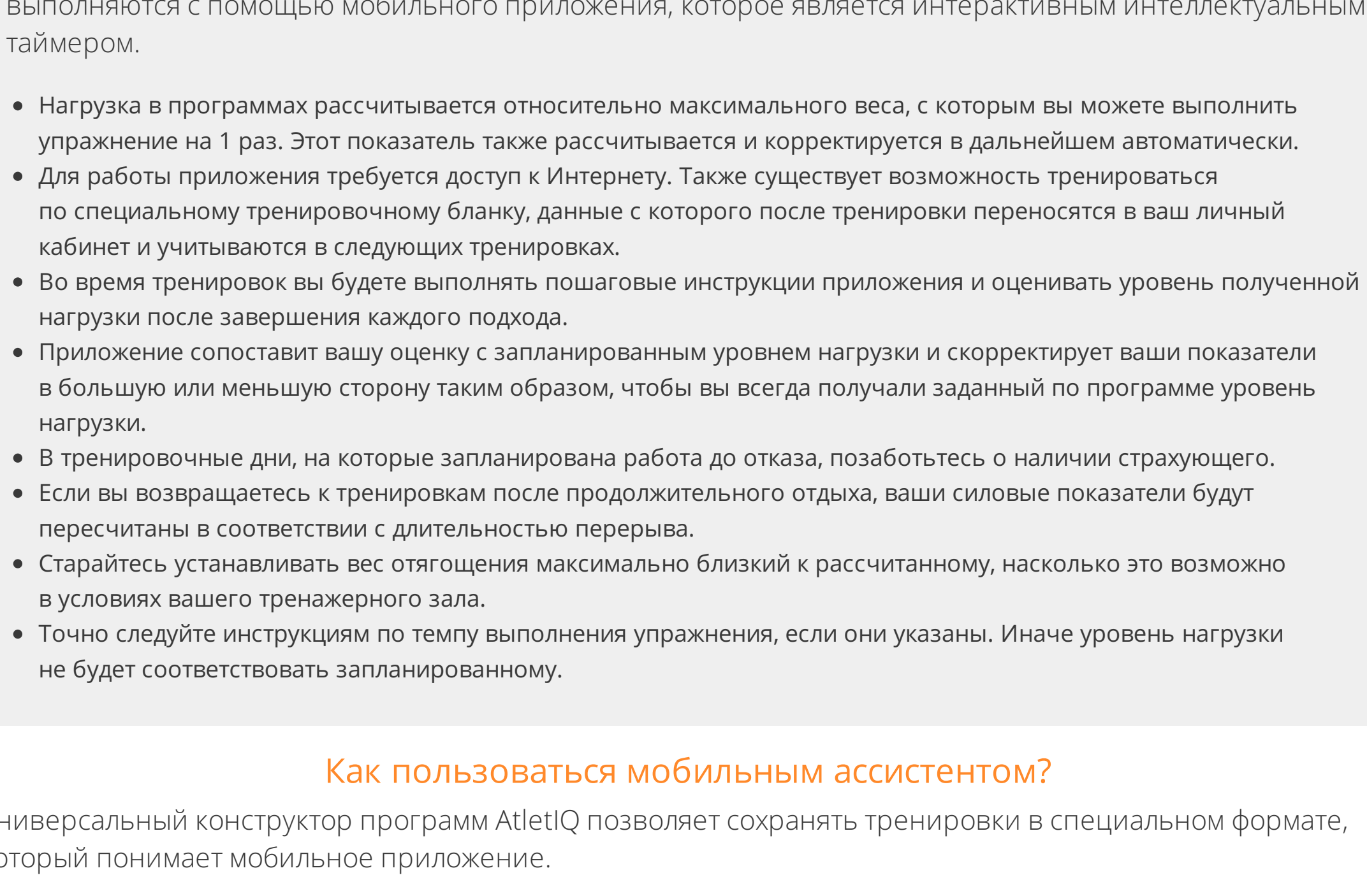
2 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	4	8-12	От 70-90 сек
2	Жим ногами	4	8-12	От 70-90 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 36 мин	Тренировка №2 ⌚ 44 мин	Тренировка №3 ⌚ 53 мин
Приседания со штангой 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Подтягивания широким хватом к груди 4×15 макс Отдых: ⌚ 90 сек
Жим ногами 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Тяга штанги в наклоне 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек
Выпадение ног в тренажере 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Сведение гантелей лежа 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Тяга верхнего блока к груди 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек
Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Отжимания на брусьях 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек	Подъем штанги на бицепс 4×8 Отдых: ⌚ 80 сек
> 9.76 т 👉 604 очко 🔥 430 ккал	> 3.47 т 👉 781 очко 🔥 560 ккал	> 4.32 т 👉 999 очко 🔥 720 ккал

Стоимость полной версии 440 руб

[Почему это платно?](#)

Зарегистрироваться и узнать подробности

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

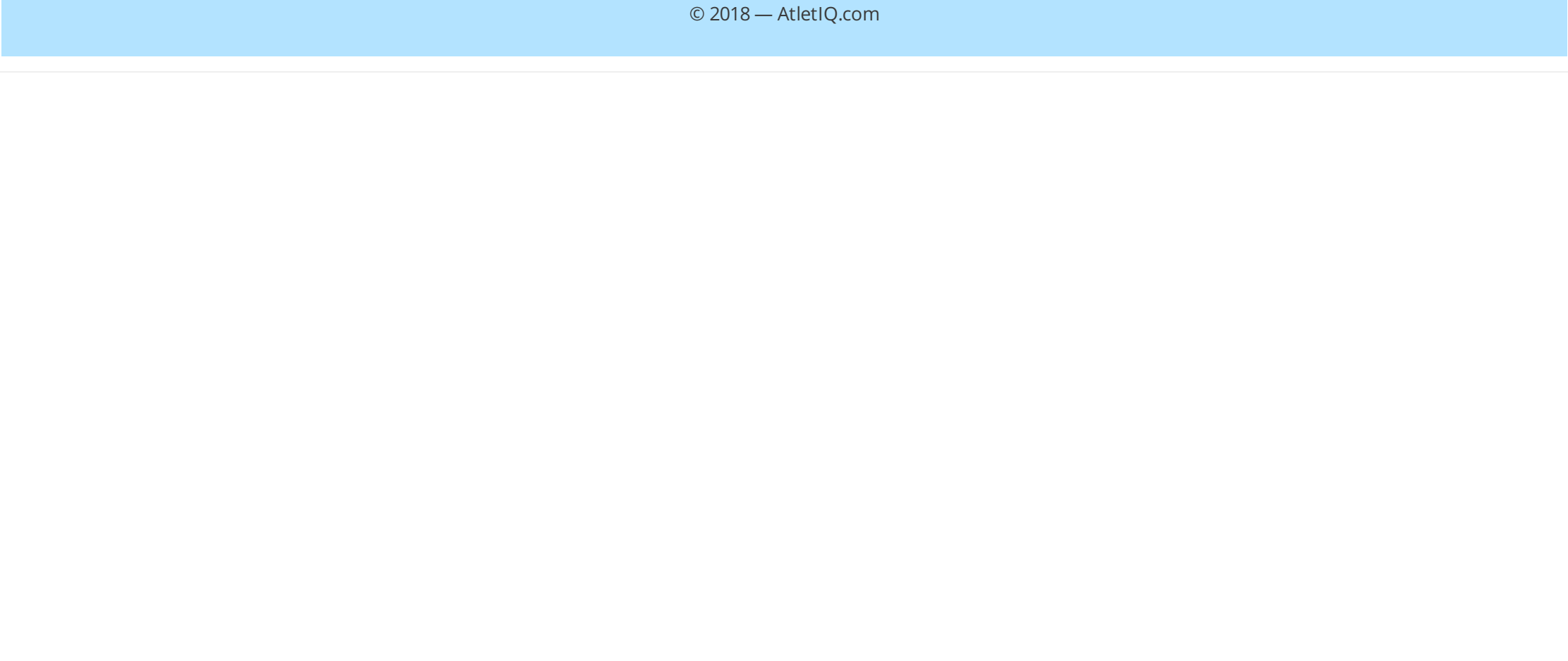
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение 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.



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