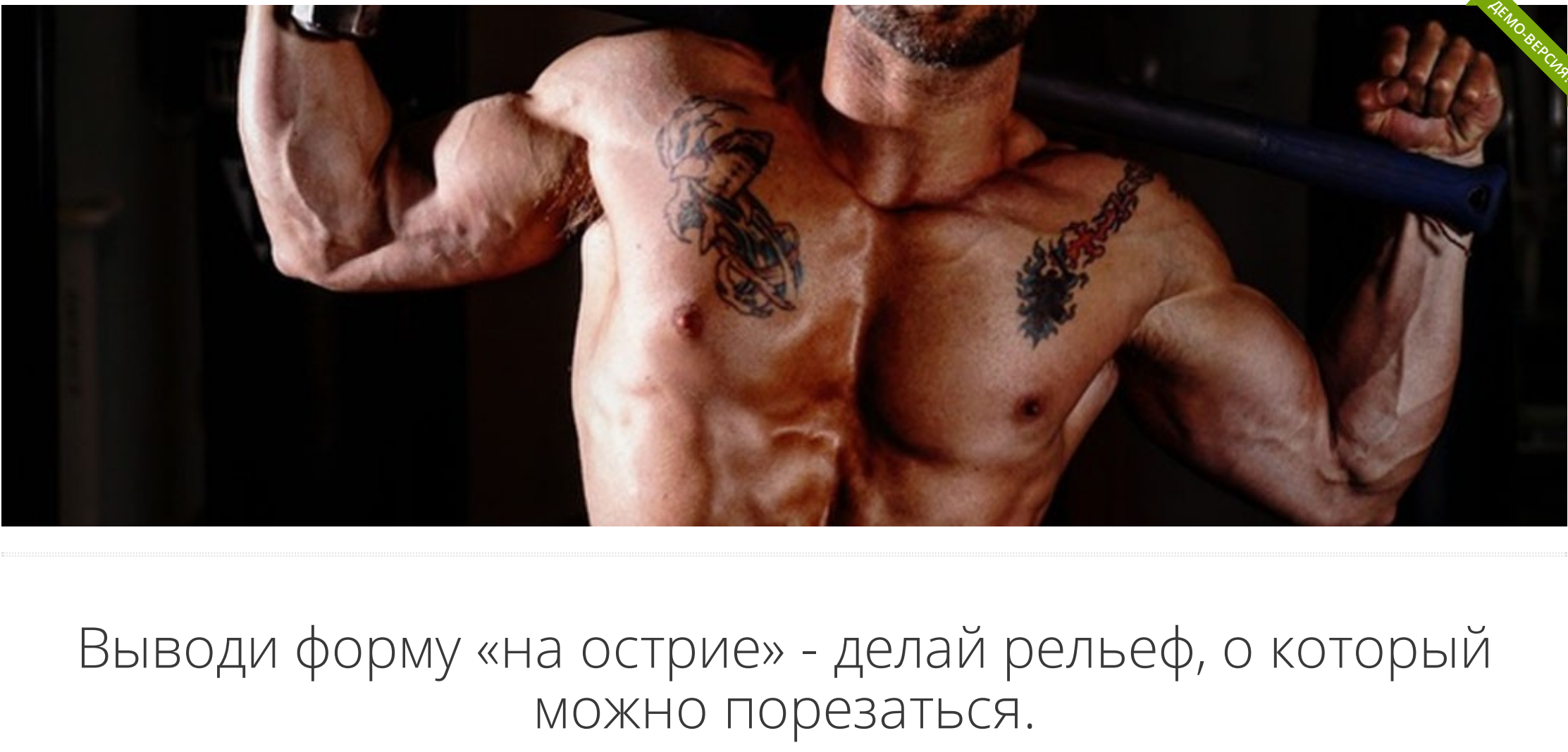




Выводи форму «на острие» - делай рельеф, о который можно порезаться.

Опытный

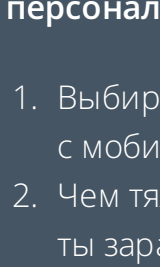
26 дней

20 тренировок

~36 минут

Знаешь, как выглядит настоящий мышечный рельеф, жесткий как сталь и острый как бритва? А вместе с ударным тренировочным планом RAZOR ты получишь возможность еще и носить его на себе! Забудь о своем «жирном» прошлом, выводи форму «на острие».

<https://atletiq.com/programma/razor-ekstremalno-ostriy-relef-1423.html>



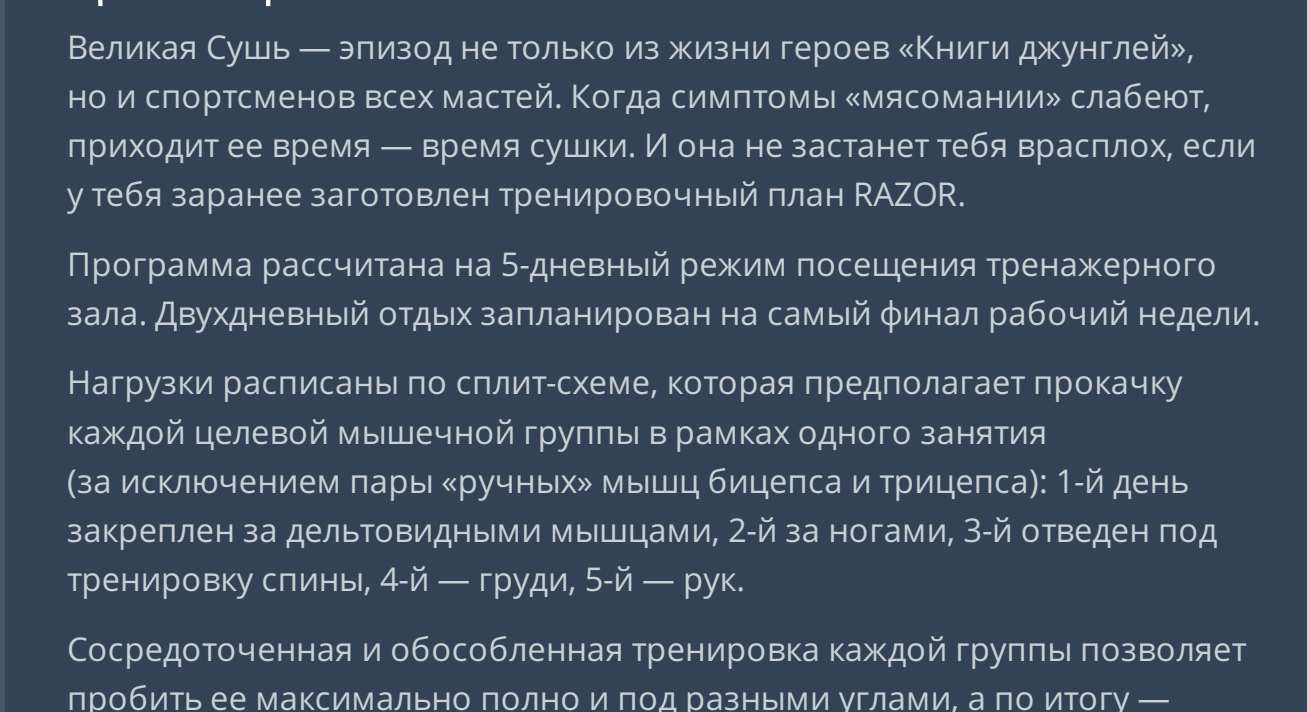
Автор:
AtletIQ

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 персональными тренировкам бесплатно!

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



Включайся в «охудительный» курс - становись носителем экстремально-острого «рельефа».

Великая Сушь — эпизод не только из жизни героев «Книги джунглей», но и спортсменов всех мастей. Когда симпозиум «мясоямания» слабеет, приходит ее время — время сушки. И она не застанет тебя врасплох, если у тебя заранее заготовлен тренировочный план RAZOR.

Программа рассчитана на 5-дневный режим посещения тренажерного зала. Двухдневный отдых запланирован на самый финал рабочей недели.

Нагрузки расписаны по сплит-схеме, которая предполагает прокачку каждой целевой мышечной группы в рамках одного занятия (за исключением пары «ручных» мышц бицепса и трицепса): 1-й день закреплен за дельтовидными мышцами, 2-й за ногами, 3-й отведен под тренировку спины, 4-й — груди, 5-й — рук.

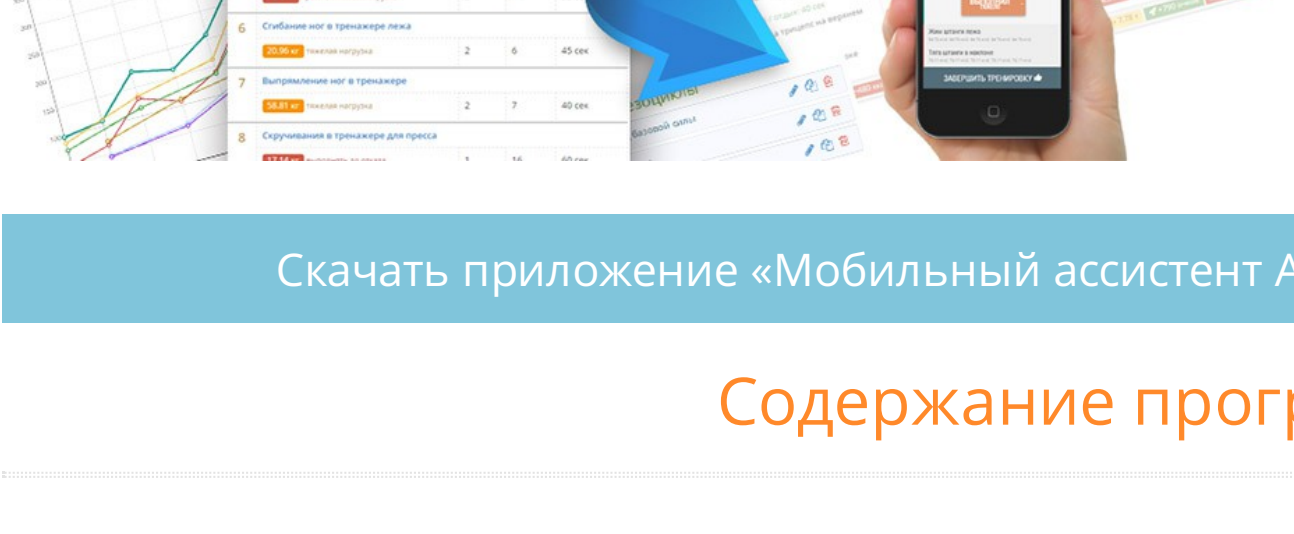
Сосредоточенная и обособленная тренировка каждой группы позволяет пробить ее максимально полно и под разными углами, а по итогу — в разы улучшить форму и углубить рельеф тела. Кроме этого трижды в неделю необходимо уделить внимание зоне брюшного пресса — ее доработанность часто определяет финальную эстетику и пропорции.

«Замес» из упражнений будет разнообразным — нам пригодятся и базовые, и изолирующие. Акцент в тренинге будет сделан на «объемные» подходы по 12-15 повторений, но в «поддерживающих» целях будут добавлены подходы по 8-12 повторений для сохранения мышечной массы.

Рельефная работа также предполагает строго дозированный отдых между подходами — в зависимости от величины тренировочной нагрузки он будет длиться от 40 секунд до минуты. Таким образом, мы вынудим организм быстро избавиться от свободного гликогена и переметнутся на энергию из жиров.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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 «20 тренировок»

Продолжительность в днях: 26

Тренировочные дни: 20

Отдых: 6

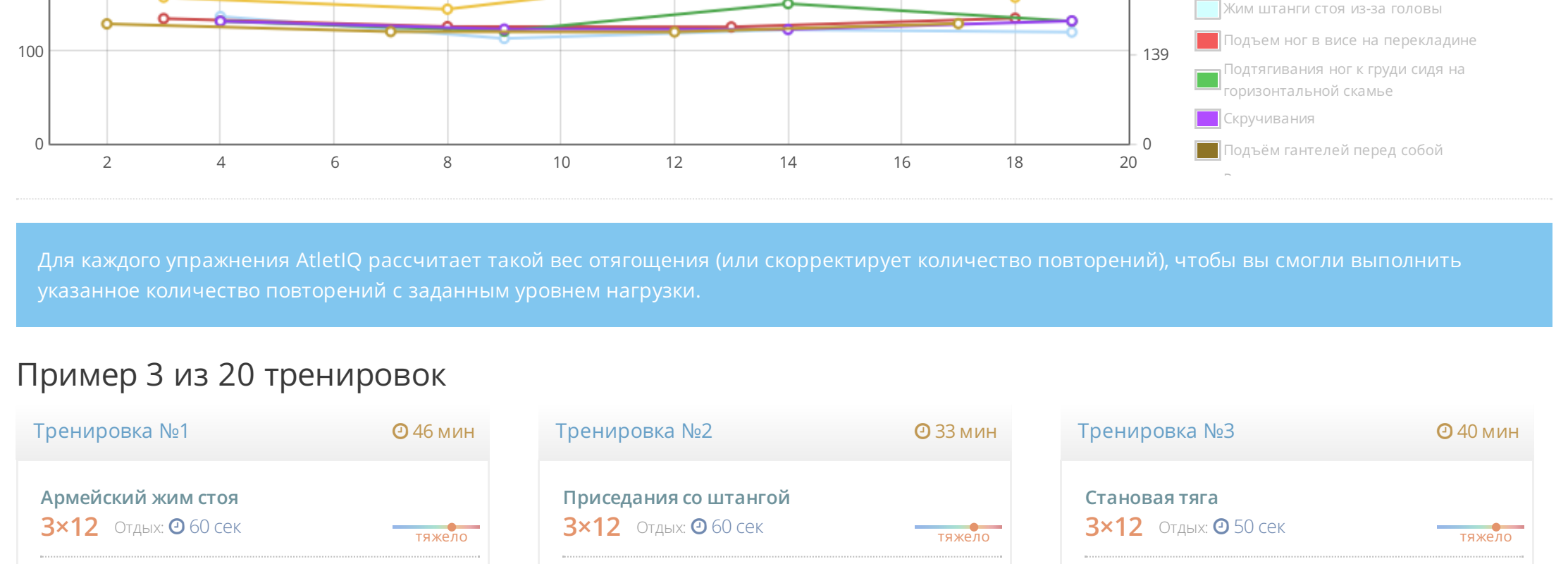
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
1-й день				
1	Армейский жим стоя	3	12-15	⌚ 40-60 сек
2	Жим штанги стоя из-за головы	3	12-15	⌚ 40-60 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 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.

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 46 мин

Армейский жим стоя
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги стоя из-за головы
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем гантелей перед собой
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
4×8 Отдых ⌚ 60 сек

> 3.82 т 🍀 755 очков 🔥 540 ккал

Тренировка №2 ⌚ 33 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере стоя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 10.78 т 🍀 450 очков 🔥 320 ккал

Тренировка №3 ⌚ 40 мин

Становая тяга
3×12 Отдых ⌚ 50 сек

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подтягивания широким хватом к груди
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Гиперэкстензия
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Скручивания
4×12 max Отдых ⌚ 60 сек

> 5.15 т 🍀 710 очков 🔥 510 ккал

Стоимость полной версии 480 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 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 массу, силу, сухую массу, рельеф

Набор Массы тренировка всего тела

Сушка

Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОНАЖ 720 кг

КПД 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61 кг

8 повторений

ВРЕМЯ ОТДЫХА 43 сек

ПРИСТУПИТЬ

Установить цель

0 +17

Темп 3"/10

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОНАЖ 2.2 т

КПД 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

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

< Подписаться

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