



«Худей» радикально – комбинируй аэробные и кардионагрузки для фатального жиросжигания.



Опытный

23 дня

12 тренировок

~85 минут

Хочешь занимать в пространстве чуть меньше места? Убедись, что в твоих пороховницах еще есть порох и приступай к сушке! Устрой жесткий файтинг с лишним весом по программе FATALITY и добейся желаемой сухости мышц.

<https://atletiq.com/programma/fatality-programma-fatalnoj-sushki-1468.html>

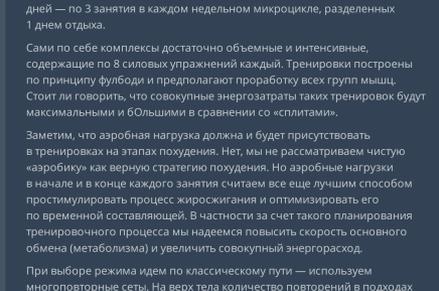


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

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!

1. Выбирать программу и выполнять 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!



Просушись по «закону сохранения» - удаляй жировые излишки, поддерживая мышечную массу.

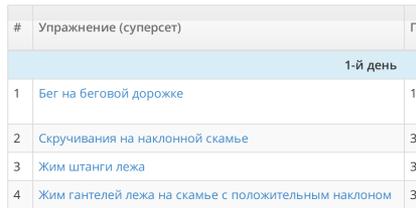
Для спортсмена «засушливый» сезон не всегда совпадает с календарным летом. Небходимость превратить «массу» в «качественные» мышцы может настичть тебя неожиданно. Поэтому к «сушке» нужно быть готовым всегда! С программой Fatality ты вступишь в бой с недостатками фигуры во всеоружии и обязательно одержишь победу.

Наша программа на сушку и похудение рассчитана на 12 тренировочных дней — по 3 занятия в каждом недельном микроцикле, разделенных 1 днем отдыха.

Сами по себе комплексы достаточно объемные и интенсивные, содержание по 8 силовых упражнений каждый. Тренировки построены по принципу фулбоди и предполагают переработку всех групп мышц. Стоит ли говорить, что совокупные энергозатраты таких тренировок будут максимальными и большими в сравнении со «сплитами».

Заметим, что аэробная нагрузка должна и будет присутствовать в тренировках на этапах похудения. Нет, мы не рассматриваем чистую «аэробку» как верное средство похудения. Но аэробные нагрузки в начале и в конце каждого занятия считаем все еще лучшим способом простимулировать процесс жиросжигания и оптимизировать его по временной составляющей. В расписании за счет такого планирования тренировочного процесса мы надеемся повысить скорость основного обмена (метаболизма) и увеличить совокупный энергозасход.

При выборе режима идем по классическому пути — используем многоповторные сеты. На верх тела количество повторений в подходах будет варьироваться от 12 до 15, тогда как «объем» нагрузки в целевых движениях на ноги можно повысить до 15-20 повторений. При этом «тумблер» нагрузки мы зафиксируем иде-то в средних значениях — в 70% от привычной для тебя интенсивности.



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 задачу тренера по программе.

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

Содержание программы

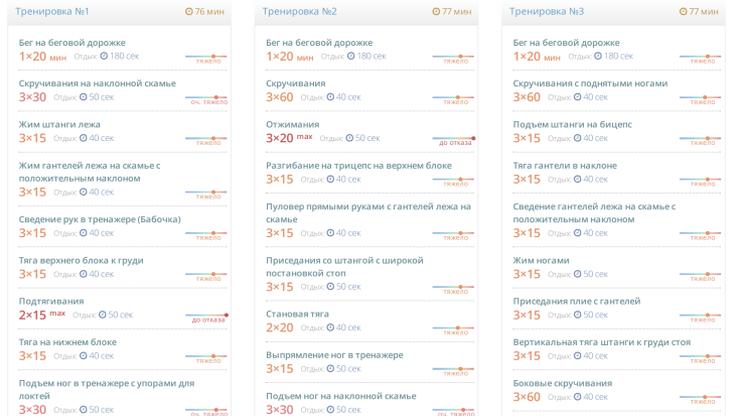
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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 | Бег на беговой дорожке | 1 | 20 мин-30 мин | 180 сек |
| 2 | Скручивания на наклонной скамье | 3 | 20-30 | 40-50 сек |
| 3 | Жим штанги лежа | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 4 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 5 | Сведение рук в тренажере (Бабочка) | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 6 | Тяга верхнего блока к груди | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 7 | Подтягивания | 2 | 10-15 (+max) | 50 сек |
| 8 | Тяга на нижнем блоке | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 9 | Подъем ног в тренажере с упорами для локтей | 3 | 20-30 | 40-50 сек |
| 10 | Бег на беговой дорожке | 1 | 5 мин-10 мин | 120 сек |
| 2-й день (отдых) | | | | |
| 3-й день | | | | |
| 1 | Бег на беговой дорожке | 1 | 20 мин-30 мин | 180 сек |
| 2 | Скручивания | 3 | 30-60 | 40-50 сек |
| 3 | Отжимания | 3 | 12-20 (+max) | 50 сек |
| 4 | Разгибание на трицепс на верхнем блоке | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 5 | Пуловер прямыми руками с гантелей лежа на скамье | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 6 | Приседания со штангой с широкой постановкой стоп | 3 | 15-20 | 40-50 сек |
| 7 | Становая тяга | 2-3 | 15-20 | 40-60 сек |
| 8 | Выпрямление ног в тренажере | 3 | 15-20 | 40-50 сек |
| 9 | Подъем ног на наклонной скамье | 3 | 20-30 | 40-50 сек |
| 10 | Бег на беговой дорожке | 1 | 5 мин-10 мин | 120 сек |
| 4-й день (отдых) | | | | |
| 5-й день | | | | |
| 1 | Бег на беговой дорожке | 1 | 20 мин-30 мин | 180 сек |
| 2 | Скручивания с поднятыми ногами | 3 | 30-60 | 40-50 сек |
| 3 | Подъем штанги на бицепс | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 4 | Тяга гантели в наклоне | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 5 | Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 3 | 12-15 | 40-50 сек |
| 6 | Жим ногами | 3 | 15-20 | 40-50 сек |
| 7 | Вертикальная тяга с гантелей | 3 | 15-20 | 40-50 сек |
| 8 | Боковые скручивания | 3 | 30-60 | 40-50 сек |
| 9 | Бег на беговой дорожке | 1 | 5 мин-10 мин | 120 сек |
| 6-й день (отдых) | | | | |

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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 76 мин

- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 180 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x30 Отдых 40 сек
- Жим штанги лежа 3x15 Отдых 40 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 40 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x15 Отдых 40 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 40 сек
- Подтягивания 2x15 max Отдых 50 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 40 сек
- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x30 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 120 сек

> 7.64 т 1234 очков 890 ккал

Тренировка №2 77 мин

- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 180 сек
- Скручивания 3x60 Отдых 40 сек
- Отжимания 3x20 max Отдых 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x15 Отдых 40 сек
- Пуловер прямыми руками с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых 40 сек
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 3x15 Отдых 40 сек
- Становая тяга 2x20 Отдых 40 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 50 сек
- Подъем ног на наклонной скамье 3x30 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 120 сек

> 6.97 т 1119 очков 800 ккал

Тренировка №3 77 мин

- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 180 сек
- Скручивания с поднятыми ногами 3x60 Отдых 40 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых 40 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых 40 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 40 сек
- Жим ногами 3x15 Отдых 50 сек
- Приседания плие с гантелей 3x15 Отдых 40 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x15 Отдых 40 сек
- Боковые скручивания 3x60 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 120 сек

> 9.17 т 1107 очков 800 ккал

Тренировка №4 74 мин

- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 180 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x25 Отдых 40 сек
- Жим штанги лежа 3x12 Отдых 40 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 40 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x12 Отдых 40 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых 40 сек
- Подтягивания 2x12 max Отдых 50 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых 40 сек
- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x25 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 120 сек

> 6.65 т 1232 очков 890 ккал

Тренировка №5 76 мин

- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 180 сек
- Скручивания 3x50 Отдых 45 сек
- Отжимания 3x18 max Отдых 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 40 сек
- Пуловер прямыми руками с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых 40 сек
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 3x18 Отдых 40 сек
- Становая тяга 2x18 Отдых 45 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x18 Отдых 40 сек
- Подъем ног на наклонной скамье 3x25 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 120 сек

> 7.13 т 1125 очков 810 ккал

Тренировка №6 76 мин

- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 180 сек
- Скручивания с поднятыми ногами 3x50 Отдых 45 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x12 Отдых 40 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 40 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 40 сек
- Жим ногами 3x18 Отдых 40 сек
- Приседания плие с гантелей 3x18 Отдых 40 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых 40 сек
- Боковые скручивания 3x40 Отдых 45 сек
- Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 120 сек

> 9.35 т 1114 очков 800 ккал

Тренировка №7 92 мин

- Бег на беговой дорожке 1x30 мин Отдых 180 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x25 Отдых 40 сек
- Жим штанги лежа 3x12 Отдых 40 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 40 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x12 Отдых 40 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых 40 сек
- Подтягивания 2x12 max Отдых 50 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых 40 сек
- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x25 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 120 сек

> 6.76 т 1479 очков 1060 ккал

Тренировка №8 93 мин

- Бег на беговой дорожке 1x30 мин Отдых 180 сек
- Скручивания 3x30 Отдых 45 сек
- Отжимания 3x15 max Отдых 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 40 сек
- Пуловер прямыми руками с гантелей лежа на скамье 3x12 Отдых 40 сек
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 3x15 Отдых 40 сек
- Становая тяга 2x15 Отдых 50 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x20 Отдых 40 сек
- Подъем ног на наклонной скамье 3x25 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 120 сек

> 7.1 т 1353 очков 970 ккал

Тренировка №9 94 мин

- Бег на беговой дорожке 1x30 мин Отдых 180 сек
- Скручивания с поднятыми ногами 3x40 Отдых 45 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых 40 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 40 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 40 сек
- Жим ногами 3x20 Отдых 50 сек
- Приседания плие с гантелей 3x20 Отдых 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x20 Отдых 50 сек
- Боковые скручивания 3x40 Отдых 45 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 120 сек

> 9.56 т 1363 очков 980 ккал

Тренировка №10 93 мин

- Бег на беговой дорожке 1x30 мин Отдых 180 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x20 Отдых 50 сек
- Жим штанги лежа 3x15 Отдых 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 50 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x15 Отдых 50 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 50 сек
- Подтягивания 2x10 max Отдых 50 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 50 сек
- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x20 Отдых 50 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 120 сек

> 7.86 т 1489 очков 1070 ккал

Тренировка №11 93 мин

- Бег на беговой дорожке 1x30 мин Отдых 180 сек
- Скручивания 3x30 Отдых 50 сек
- Отжимания 3x12 max Отдых 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x15 Отдых 40 сек
- Пуловер прямыми руками с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых 50 сек
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 3x15 Отдых 40 сек
- Становая тяга 3x15 Отдых 60 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 40 сек
- Подъем ног на наклонной скамье 3x14 Отдых 50 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 120 сек

> 7.48 т 1402 очков 1010 ккал

Тренировка №12 93 мин

- Бег на беговой дорожке 1x30 мин Отдых 180 сек
- Скручивания с поднятыми ногами 3x30 Отдых 50 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых 50 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых 40 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 50 сек
- Жим ногами 3x15 Отдых 40 сек
- Приседания плие с гантелей 3x15 Отдых 40 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x15 Отдых 50 сек
- Боковые скручивания 3x30 Отдых 50 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 120 сек

> 9.1 т 1352 очков 970 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 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 программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование индикатора темпа выполнения упражнения, 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