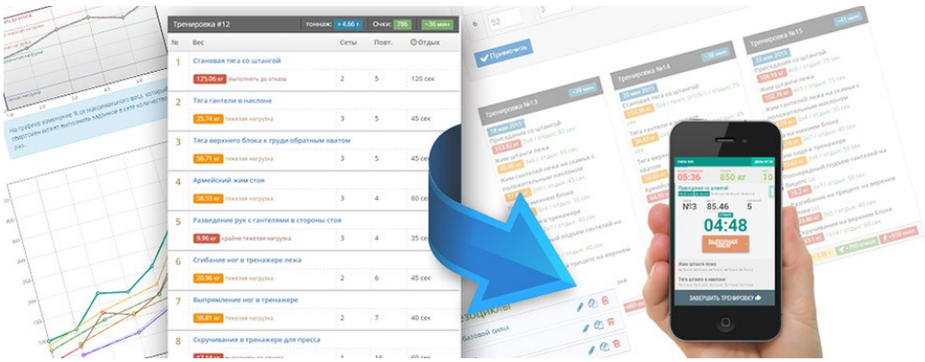
Преврати «комок нервов» в два стройных ряда кубиков с двуцикловой программой Steel PRESS.

Опытный | 38 дней | 20 тренировок | ~35 минут

Красивый пресс ты видел только на картинках? Не нужно так! Отсутствие плоского живота у спортсмена - моветон. Скорее восстанавливай репутацию - займись оПРЕССнением живота по программе Steel PRESS и шокируй всех стальными «кубиками» уже через месяц.

https://atletiq.com/programma/kompleks-dlya-prorabotki-myshc-pressa-1482.html



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 «8 тренировок»

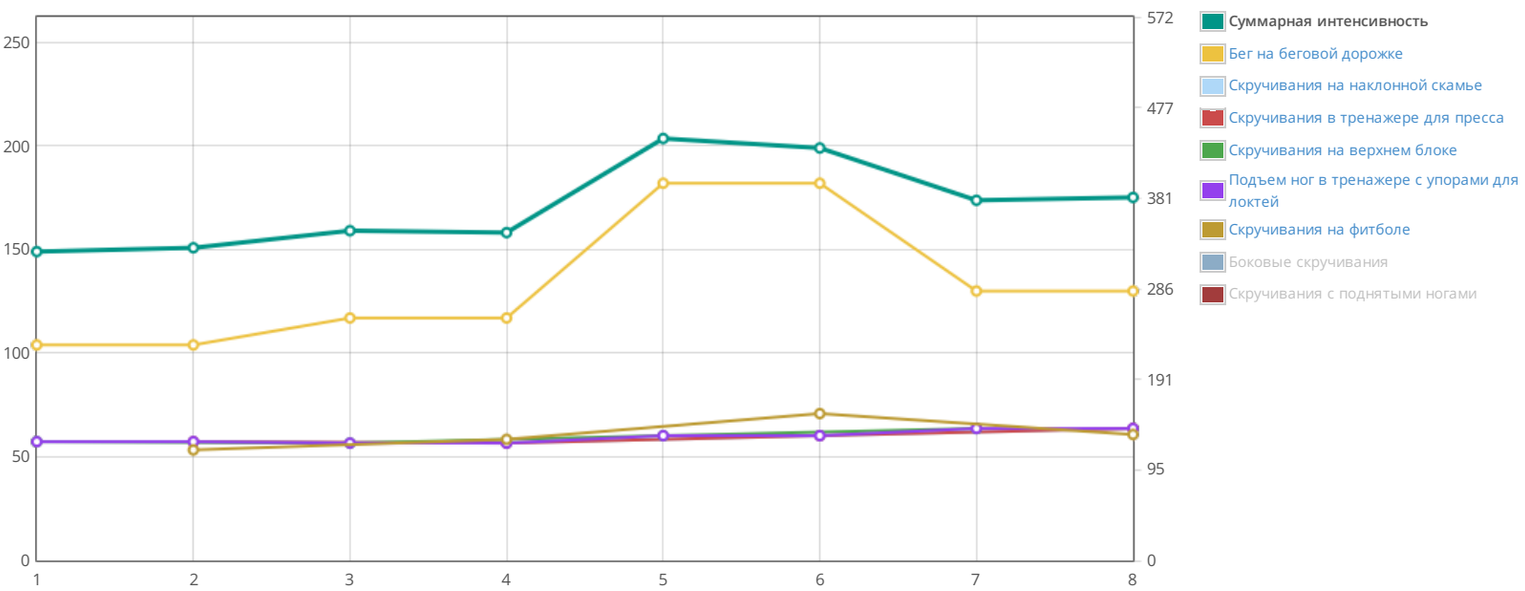
Продолжительность в днях: 15 | Тренировочные дни: 8 | Отдых: 7

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	10 мин	150 сек
2	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3	18-22	30-40 сек
3	Скручивания на верхнем блоке	3	18-22	30-40 сек
4	Боковые скручивания	3	25-30	20-35 сек
5	Скручивания с поднятыми ногами	3	25-30	20-35 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	150 сек
2	Скручивания в тренажере для пресса	3	18-22	30-40 сек
3	Скручивания на фитболе	3	25-30	20-35 сек
4	Скручивания на наклонной скамье	3	18-22	30-40 сек
5	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3	18-22	30-40 сек
4-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 — 33 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×18 Отдых: 30 сек тяжело

Тренировка №2 — 33 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×18 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания на фитболе

Тренировка №3 — 34 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×22 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×18 Отдых: 30 сек тяжело

Боковые скручивания
3×30 Отдых: 20 сек нормально

Скручивания с поднятыми ногами
3×30 Отдых: 20 сек нормально

> 1.87 т 325 очков 230 ккал

3×30 Отдых: 20 сек нормально

Скручивания на наклонной скамье
3×18 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×18 Отдых: 30 сек тяжело

> 1.65 т 329 очков 240 ккал

Скручивания на верхнем блоке
3×22 Отдых: 40 сек тяжело

Боковые скручивания
3×28 Отдых: 20 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×28 Отдых: 20 сек тяжело

> 2.02 т 347 очков 250 ккал

Тренировка №4 35 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×22 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания на фитболе
3×28 Отдых: 20 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×22 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×22 Отдых: 40 сек тяжело

> 1.79 т 345 очков 250 ккал

Тренировка №5 35 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×20 Отдых: 35 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×20 Отдых: 35 сек тяжело

Боковые скручивания
3×25 Отдых: 35 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×25 Отдых: 35 сек оч. тяжело

> 2.02 т 444 очков 320 ккал

Тренировка №6 35 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×20 Отдых: 35 сек тяжело

Скручивания на фитболе
3×25 Отдых: 35 сек оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×20 Отдых: 35 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×20 Отдых: 35 сек тяжело

> 1.78 т 434 очков 310 ккал

Тренировка №7 34 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×18 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×18 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×25 Отдых: 30 сек тяжело

> 1.98 т 379 очков 270 ккал

Тренировка №8 34 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×18 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Скручивания на фитболе
3×25 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×18 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×18 Отдых: 30 сек оч. тяжело

> 1.73 т 382 очков 270 ккал

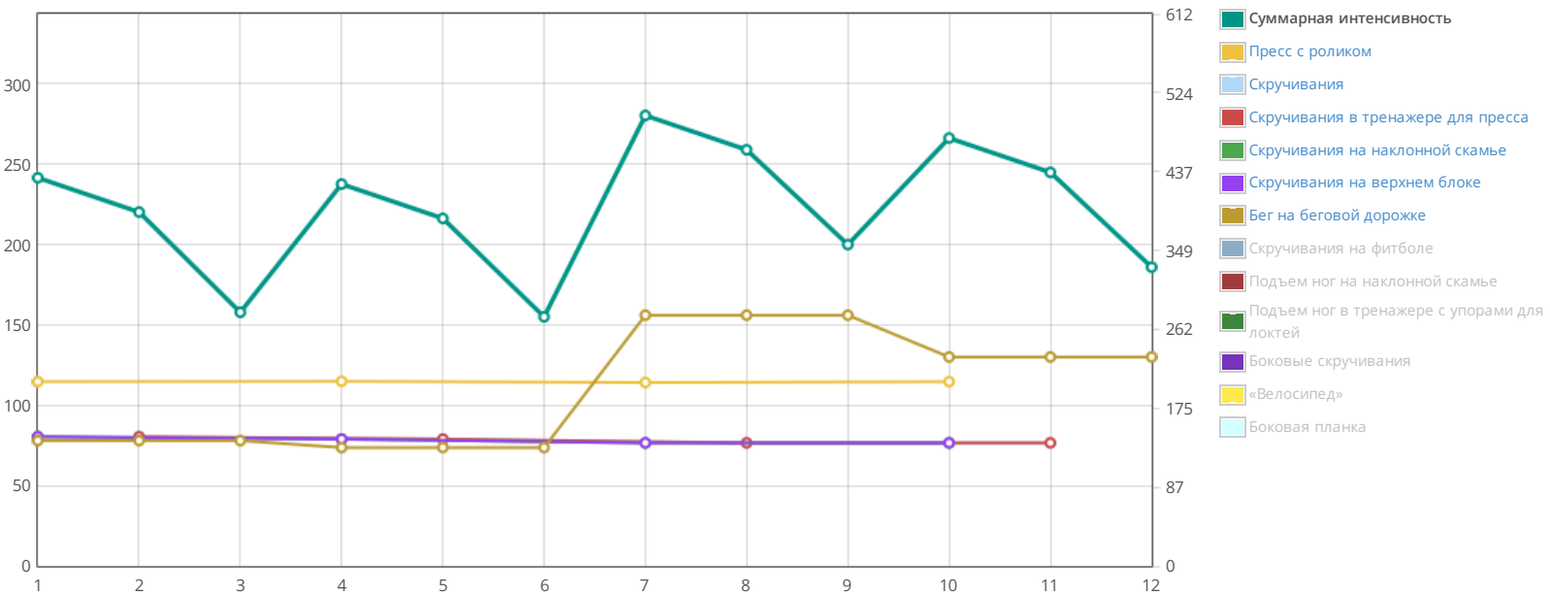
2 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	150 сек
2	Скручивания на верхнем блоке	3	25-30 (+max)	40-45 сек
3	Пресс с роликом	3	18-22 (+max)	50 сек
4	Скручивания на наклонной скамье	3	25-30 (+max)	40-45 сек
5	Боковые скручивания	3	18-22 (+max)	50 сек

2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	150 сек
2	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3	18-22 (+max)	50 сек
3	Скручивания в тренажере для пресса	3	25-30 (+max)	40-45 сек
4	Скручивания	3	25-30 (+max)	40-45 сек
5	Боковые скручивания	3	18-22 (+max)	50 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	150 сек
2	Подъем ног на наклонной скамье	3	18-22 (+max)	50 сек
3	Скручивания на фитболе	3	18-22 (+max)	50 сек
4	«Велосипед»	3	25-30 (+max)	40-45 сек
5	Боковая планка	3	25-30 (+max)	40-45 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 32 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 150 сек — тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

Пресс с роликом
3×18 max Отдых: 50 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

Боковые скручивания
3×18 max Отдых: 50 сек — до отказа

Тренировка №2 — 32 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 150 сек — тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×18 max Отдых: 50 сек — до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
3×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

Скручивания
3×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

Боковые скручивания
3×18 max Отдых: 50 сек — до отказа

Тренировка №3 — 32 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 150 сек — тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
3×18 max Отдых: 50 сек — до отказа

Скручивания на фитболе
3×18 max Отдых: 50 сек — до отказа

«Велосипед»
3×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

Боковая планка
3×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

> 2.8 т 430 очков 310 ккал

> 2.48 т 392 очков 280 ккал

> 6 кг 281 очков 200 ккал

Тренировка №4
32 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×28 max Отдых: 40 сек до отказа

Пресс с роликом
3×22 max Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×28 max Отдых: 40 сек до отказа

Боковые скручивания
3×22 max Отдых: 50 сек до отказа

> 2.74 т 423 очков 300 ккал

Тренировка №5
32 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×22 max Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
3×28 max Отдых: 40 сек до отказа

Скручивания
3×28 max Отдых: 40 сек до отказа

Боковые скручивания
3×22 max Отдых: 50 сек до отказа

> 2.4 т 385 очков 280 ккал

Тренировка №6
32 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
3×18 Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания на фитболе
3×22 max Отдых: 50 сек до отказа

«Велосипед»
3×28 max Отдых: 40 сек до отказа

Боковая планка
3×28 max Отдых: 40 сек до отказа

> 6 кг 276 очков 200 ккал

Тренировка №7
38 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×25 max Отдых: 45 сек до отказа

Пресс с роликом
3×20 max Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×25 max Отдых: 45 сек до отказа

Боковые скручивания
3×20 max Отдых: 50 сек до отказа

> 2.56 т 499 очков 360 ккал

Тренировка №8
38 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×20 max Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 45 сек до отказа

Скручивания
3×25 max Отдых: 45 сек до отказа

Боковые скручивания
3×20 max Отдых: 50 сек до отказа

> 2.26 т 461 очков 330 ккал

Тренировка №9
38 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
3×18 Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания на фитболе
3×20 max Отдых: 50 сек до отказа

«Велосипед»
3×25 max Отдых: 45 сек до отказа

Боковая планка
3×25 max Отдых: 45 сек до отказа

> 6 кг 356 очков 260 ккал

Тренировка №10
37 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×25 max Отдых: 40 сек до отказа

Пресс с роликом
3×18 max Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×25 max Отдых: 40 сек до отказа

Боковые скручивания
3×18 max Отдых: 50 сек до отказа

> 2.56 т 474 очков 340 ккал

Тренировка №11
37 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×18 max Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 40 сек до отказа

Скручивания
3×25 max Отдых: 40 сек до отказа

Боковые скручивания
3×18 max Отдых: 50 сек до отказа

> 2.26 т 436 очков 310 ккал

Тренировка №12
37 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
3×18 max Отдых: 50 сек до отказа

Скручивания на фитболе
3×18 max Отдых: 50 сек до отказа

«Велосипед»
3×25 max Отдых: 40 сек до отказа

Боковая планка
3×25 max Отдых: 40 сек до отказа

> 6 кг 331 очков 240 ккал

Справочник упражнений программы

ДВА ЦИКЛА «ОБЪЕДИНЕННЫХ» АЭРОБНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЖЕСТКОСТИ И ВЫРАЖЕННОГО РЕЛЬЕФА МЫШЦ ЖИВОТА.

Неужели пресс и вправду «готовится» на кухне? В том числе, но не только. Тренировки не менее важны, если ты хочешь выстроить настоящий «железобетонный» заслон из мышц на своем животе. Подключай голову и не щади тело — тренируйся по программе Steel PRESS и твоя миссия будет выполнена за 35 дней.

Настоящая программа разбита на два цикла — на 15 и 23 дня соответственно. Местом локации в обоих случаях будет являться тренажерный зал с тренажерами, фитболом, беговой дророжкой и прочим нужным инвентарем и оснащением.

Первый цикл включает 8 тренировок. Каждая из них начинается с непродолжительной аэробной части — бега и дополняется 4 строго изолированными движениями на мышцы пресса (на фронтальную и косые области). Аэробную часть представлена бегом на дорожке, продолжительность которого в зависимости от фазы цикла составляет 5-10 минут.

Подобным образом выстроенная «спаренная» работа позволяет усилить точечный эффект силовых упражнений на пресс. Естественно, что и в качестве единственно рабочего для силовых элементов будет принят режим «многоповторки» — от 18 до 30 повторений в подходе.

Что касается второго цикла, то общие принципы работы в целом будут сохранены — та же смешанная, аэробна-силовая «структура» тренировок, та же многоповторная работа с высокой интенсивностью.

Но и отличия все же есть. На этот раз тебя будут ожидать 3 разных комплекса, которые внесут разнообразие в тренировочный процесс. Кроме того нагрузки будут регулироваться не только за счет контроля времени на отдых, но и за счет отказных подходов в каждом силовом упражнении.

«Комплекс для проработки мышц пресса»

Жиросжигание, рельеф

20

Красивый пресс ты видел только на картинках? Не нужно так! Отсутствие плоского живота у спортсмена - моветон. Скорее восстанавливай репутацию - займись оПРЕССнением живота по программе Steel PRESS и шокируй всех стальными «кубиками» уже через месяц.

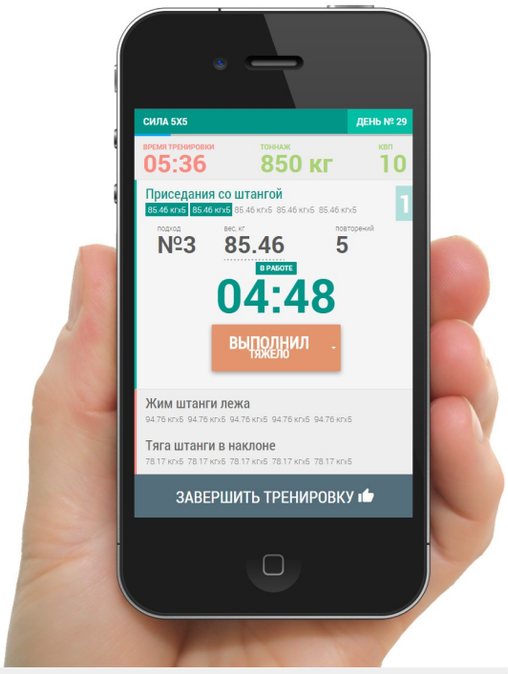
Автор программы

AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



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.

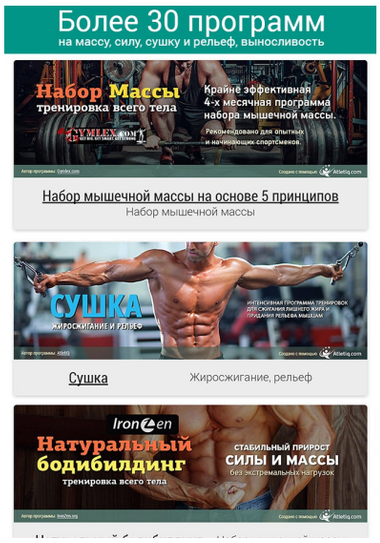
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

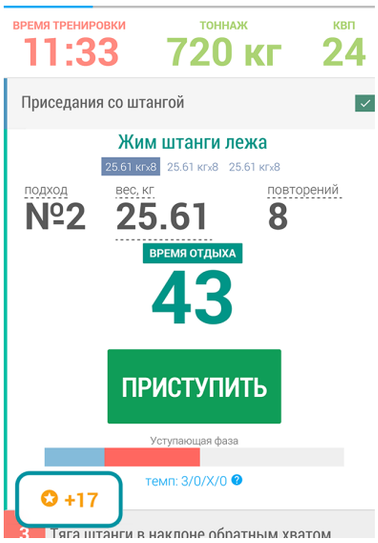
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально 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.

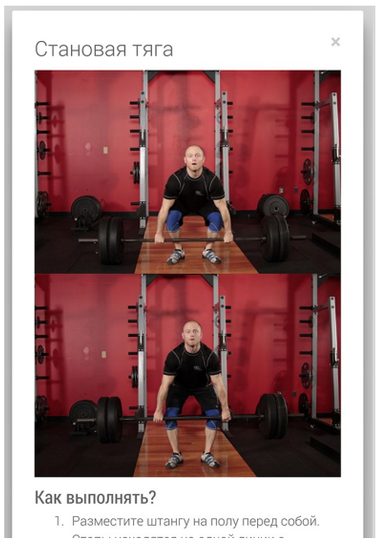
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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.







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