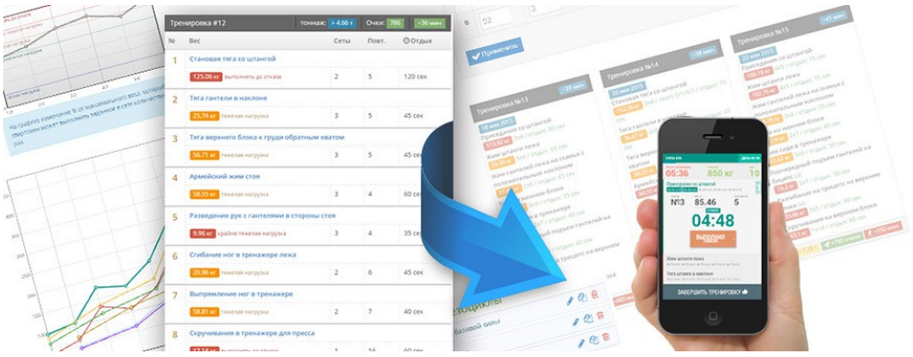
Опытный | 46 дней | 24 тренировки | ~31 минута

https://atletiq.com/programma/full-burn-dvuciklovaya-zhiroszhigayuschaya-split-programma-1504.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 «12 тренировок (1 цикл)»

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

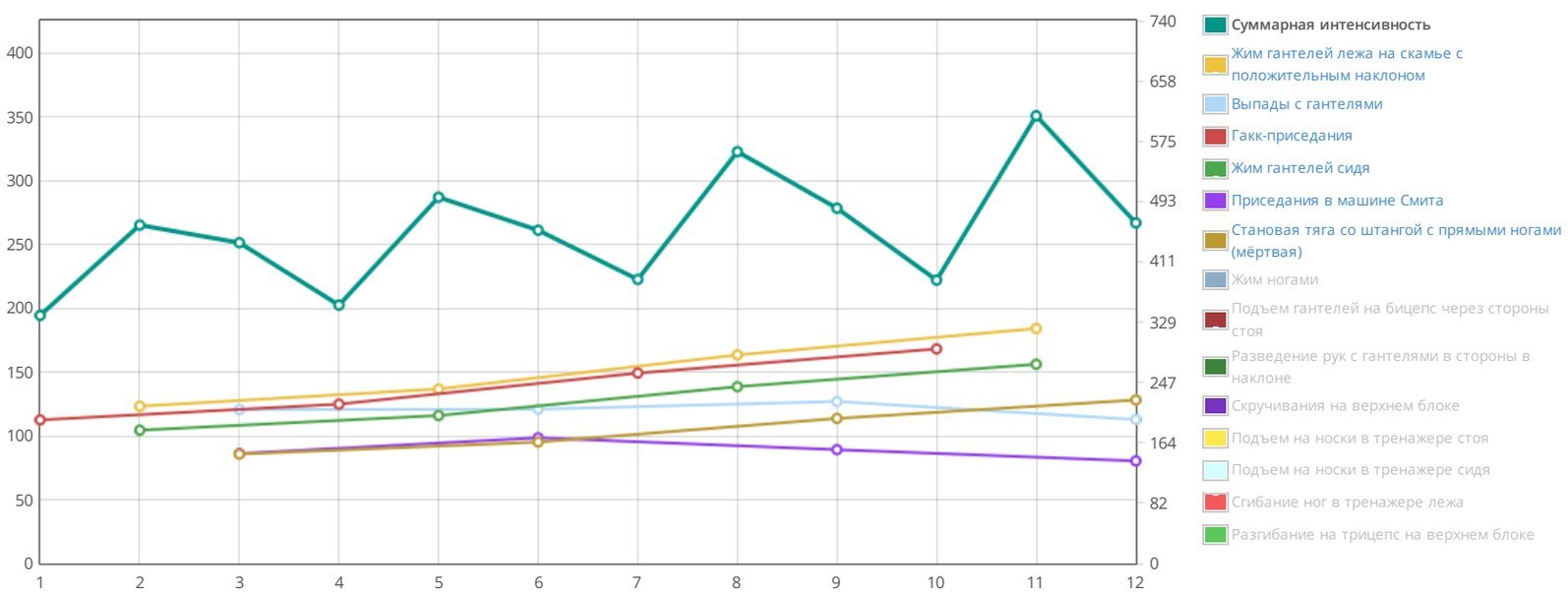
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Гакк-приседания	3	8-12	30-60 сек
2	Жим ногами	2	12-15	30-50 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	2	8-12	30-50 сек
4	Подъем на носки в тренажере стоя	3	25-30	40-50 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	25-30	40-50 сек
	2-й день (отдых)			

3-й день				
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	30-60 сек
2	Жим гантелей сидя	3	8-12	30-60 сек
3	Подъем гантелей на бицепс через стороны стоя	3	15-20	50-60 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	2	15-20	50-70 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	12-15	30-50 сек
6	Скручивания на верхнем блоке	3	8-12	30-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Выпады с гантелями	3	12-15	30-50 сек
2	Приседания в машине Смита	2	8-12	30-50 сек
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	8-12	30-60 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	2	12-15	30-50 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	25-30	40-50 сек
6	Подъем на носки в тренажере сидя	3	25-30	40-50 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 — 26 мин

Гакк-приседания
3×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Тренировка №2 — 32 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Тренировка №3 — 32 мин

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим ногами
2×12 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×25 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 Отдых: 40 сек оч. тяжело

> 12.38 т 338 очков 240 ккал

Жим гантелей сидя
3×12 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс через стороны стоя
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
2×20 Отдых: 50 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×12 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 30 сек тяжело

> 3.73 т 461 очков 330 ккал

Приседания в машине Смита
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 30 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×25 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 Отдых: 40 сек оч. тяжело

> 11.08 т 437 очков 310 ккал

Тренировка №4 — 28 мин

Гакк-приседания
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Жим ногами
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×8 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×28 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×28 Отдых: 40 сек тяжело

> 12.52 т 352 очков 250 ккал

Тренировка №5 — 33 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс через стороны стоя
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
2×18 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

> 3.63 т 499 очков 360 ккал

Тренировка №6 — 33 мин

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Приседания в машине Смита
2×8 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×28 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×28 Отдых: 40 сек тяжело

> 11.11 т 454 очков 330 ккал

Тренировка №7 — 29 мин

Гакк-приседания
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Жим ногами
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×28 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×28 Отдых: 45 сек оч. тяжело

> 12.84 т 387 очков 280 ккал

Тренировка №8 — 35 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс через стороны стоя
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
2×18 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 3.63 т 561 очков 400 ккал

Тренировка №9 — 35 мин

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Приседания в машине Смита
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×28 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×28 Отдых: 45 сек оч. тяжело

> 11.55 т 484 очков 350 ккал

Тренировка №10 — 29 мин

Тренировка №11 — 37 мин

Тренировка №12 — 34 мин

Гакк-приседания
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим ногами
2×15 Отдых: 30 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×30 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×30 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 12.83 т 386 очков 280 ккал

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс через стороны стоя
3×20 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
2×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×15 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 3.33 т 610 очков 440 ккал

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 30 сек тяжело

Приседания в машине Смита
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×15 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×30 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×30 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 11.47 т 464 очков 330 ккал

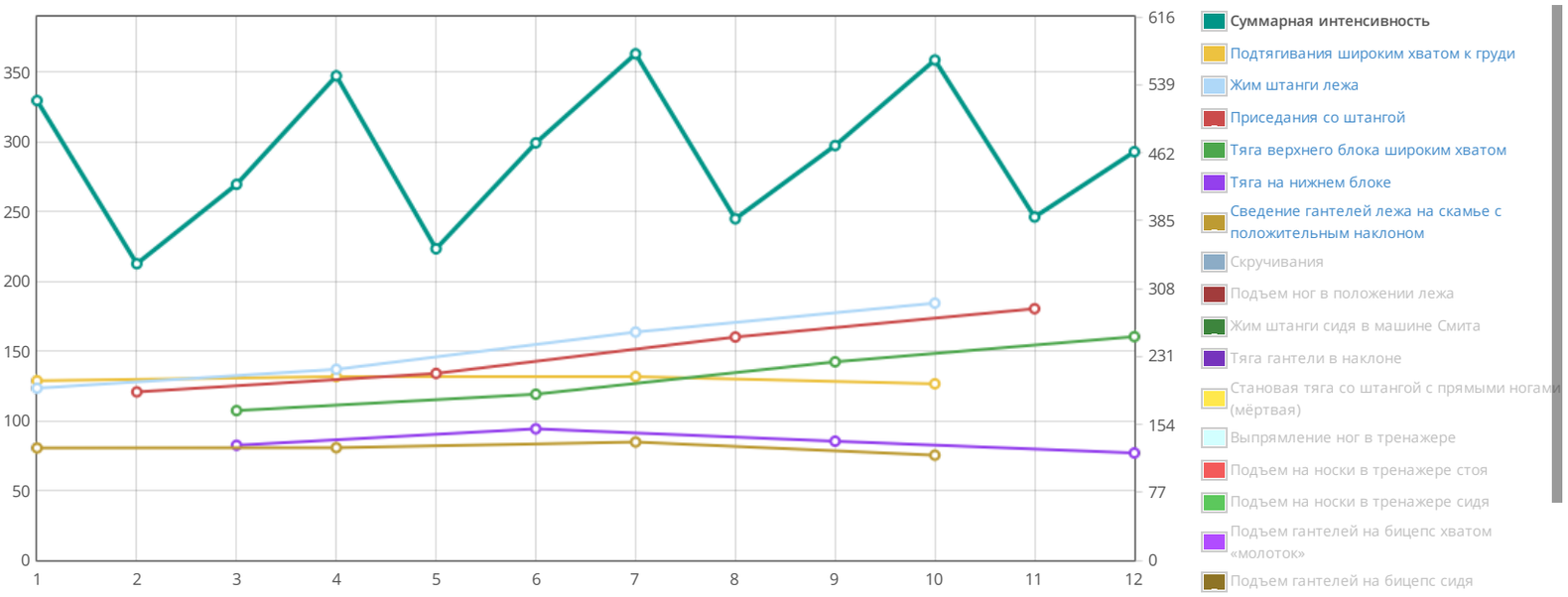
2 «12 тренировок (2 цикл)»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	3	8-12	30-60 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2	12-15	30-50 сек
3	Жим штанги сидя в машине Смита	2	8-12	30-50 сек
4	Французский жим лежа	2	12-15	30-50 сек
5	Подтягивания широким хватом к груди	2	6-10 (+max)	60 сек
6	Скручивания	3	15-20 (+max)	60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	3	8-12	30-60 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	2	12-15	30-50 сек
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	2	8-12	30-50 сек
4	Подъем на носки в тренажере стоя	3	25-30	40-50 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	25-30	40-50 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Тяга верхнего блока широким хватом	3	8-12	30-60 сек
2	Тяга на нижнем блоке	2	8-12	30-50 сек
3	Тяга гантели в наклоне	2	8-12	30-50 сек
4	Подъем гантелей на бицепс сидя	2	8-12	30-50 сек

5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	2	8-12	30-50 сек
6	Подъем ног в положении лежа	3	15-20 (+max)	60 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 31 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
2×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
2×9 Отдых: 60 сек — до отказа

Скручивания
3×15 max Отдых: 60 сек — до отказа

> 3.07 т 521 очков 370 ккал

Тренировка №2 — 26 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
2×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×25 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

> 10.96 т 336 очков 240 ккал

Тренировка №3 — 30 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
2×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
2×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×12 Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×15 max Отдых: 60 сек — до отказа

> 3.57 т 426 очков 310 ккал

Тренировка №4 — 33 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
2×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
2×9 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тренировка №5 — 28 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
2×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×28 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×28 Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №6 — 33 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
2×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
2×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×18 max Отдых: 60 сек до отказа

> 2.95 т 549 очков 390 ккал

> 10.73 т 353 очков 250 ккал

Подъем ног в положении лежа
3×18 max Отдых: 60 сек до отказа

> 2.98 т 473 очков 340 ккал

Тренировка №7 33 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
2×9 max Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания
3×18 max Отдых: 60 сек до отказа

> 2.92 т 573 очков 410 ккал

Тренировка №8 29 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×28 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×28 Отдых: 45 сек оч. тяжело

> 11.35 т 387 очков 280 ккал

Тренировка №9 33 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×18 max Отдых: 60 сек до отказа

> 3.3 т 470 очков 340 ккал

Тренировка №10 32 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×15 Отдых: 30 сек тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Французский жим лежа
2×15 Отдых: 30 сек тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
2×9 max Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 2.84 т 567 очков 410 ккал

Тренировка №11 29 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×15 Отдых: 30 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×30 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×30 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 11.28 т 389 очков 280 ккал

Тренировка №12 31 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×12 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 3.23 т 463 очков 330 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.

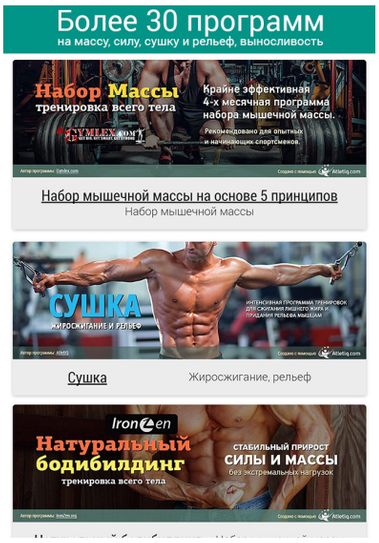
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.

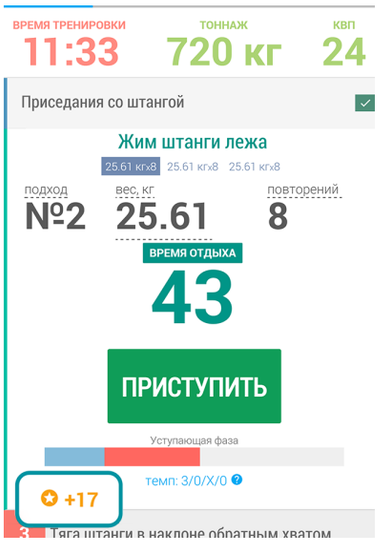
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции 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 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.

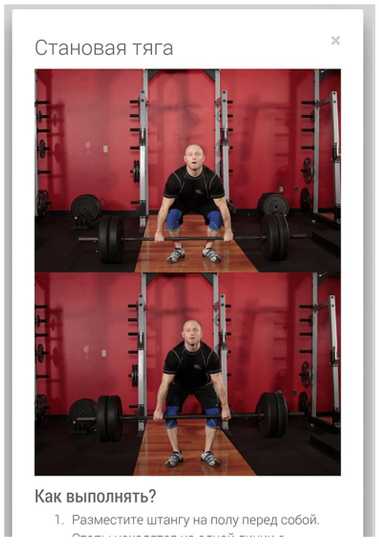
Как пользоваться мобильным ассистентом?

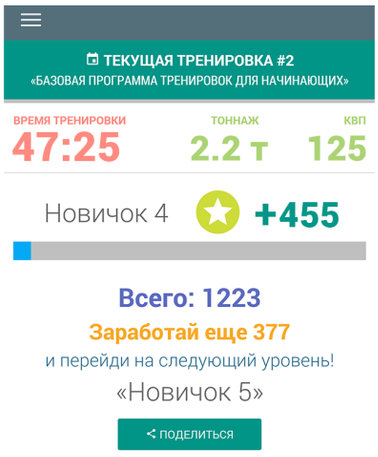
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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