

Тренируйся как спартаец – выгляди как спартаец: лепи тело античного воина без специнвентаря.



Опытный

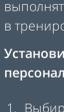
23 дня

12 тренировок

~45 минут

Поддерживать и растить мышечную массу без тренажеров и штанг – это безумие? Нет, это SPARTA! Новая интенсивная система воркаут-тренировок в спартанских домашних условиях увеличит общий атлетизм и приведет к «массовому» прогрессу.

<https://atletiq.com/programma/sparta-workout-plan-na-nabor-massy-1541.html>



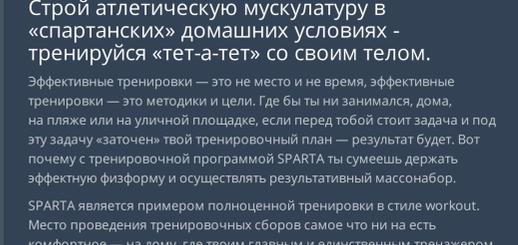
Автор: AtletIQ

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 персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирать программу и выполнять тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Строй атлетическую мускулатуру в «спартанских» домашних условиях - тренируйся «тет-а-тет» со своим телом.

Эффективные тренировки — это не место и не время, эффективные тренировки — это методики и цели. Где бы ты ни занимался, дома, на пляже или на уличной площадке, если перед тобой стоит задача и под эту задачу «заточен» твой тренировочный план — результат будет. Вот почему с тренировочной программой SPARTA ты сумеешь держать эффектную физформу и осуществлять результативный массонабор.

SPARTA является примером полноценной тренировки в стиле workout. Место проведения тренировочных сборов самое что ни на есть комфортное — на дому, где твоим главным и единственным тренажером станет собственное тело.

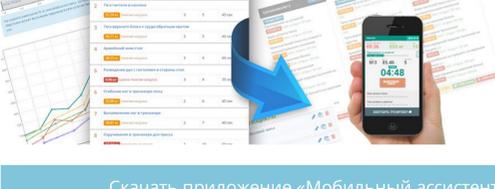
Занятия по программе проводятся трижды в неделю и, разделяются между собой одним днем отдыха. Комплексы представляют собой общие тренировочные планы. Настолько общие, что ни один противник домашних тренировок не сможет обвинить их в «неполноценности». Они задействуют абсолютно все основные группы мышц тела — грудные, спину, пресс, руки, плечи и даже ноги.

Упражнения комплексов подобраны в «духе» workout—направления. То есть все они являются функциональными и способны достаточно неплохо нагрузить мышцы. Начинающим атлетам веса собственного тела хватит с лихвой, чтобы укрепить мускулатуру и связочный аппарат, а также набрать «стартовую» мышечную массу.

Но продвинутым атлетам чтобы создать дополнительный стимул к увеличению объема мышц необходимо повышать нагрузку. С этой целью можно использовать различные методы: от самого банального — дополнительного отягощения, до «методических» ухищрений типа выполнения элементов во взрывной манере или продления негативной фазы упражнения.

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

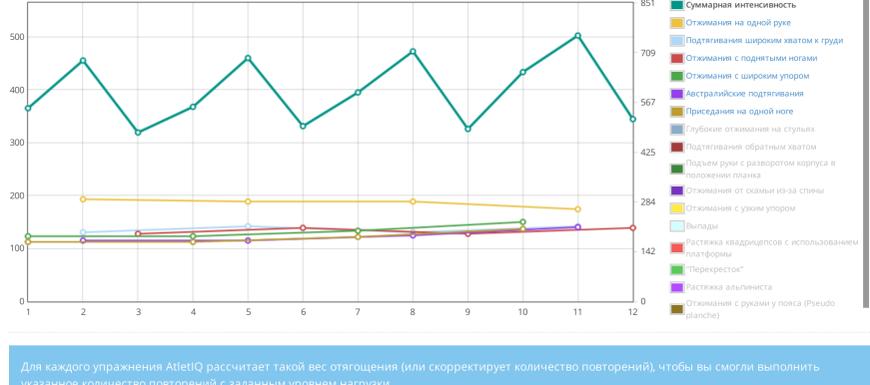
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Отжимания с широким упором	3	12-15	60-90 сек
2	Глубокие отжимания на стульях	3	8-12	60-90 сек
3	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	4	15-20	70-90 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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 рассчитывает 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 40 мин

- Отжимания с широким упором 3x12 Отдых: 60 сек **тяжело**
- Глубокие отжимания на стульях 3x5 Отдых: 60 сек **тяжело**
- Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка 4x15 Отдых: 70 сек **тяжело**
- Подтягивания обратным хватом 3x8 Отдых: 60 сек **тяжело**
- Отжимания с руками у пояса (Pseudo planche) 2x7 Отдых: 70 сек **оч. тяжело**
- Приседания на одной ноге 3x12 Отдых: 60 сек **тяжело**

549 очков **390 ккал**

Тренировка №2 43 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 3x7 Отдых: 70 сек **тяжело**
- Австралийские подтягивания 3x12 Отдых: 60 сек **тяжело**
- *Перекресток* 3x12 Отдых: 60 сек **тяжело**
- Отжимания на одной руке 3x5 Отдых: 120 сек **до отказа**
- Отжимания с узким упором 3x12 Отдых: 60 сек **тяжело**
- Отжимания от скамьи из-за спины 3x12 Отдых: 60 сек **тяжело**

683 очков **490 ккал**

Тренировка №3 41 мин

- Растяжка альпиниста 4x30 сек Отдых: 30 сек **тяжело**
- Растяжка квадрицепсов с использованием платформы 3x5 Отдых: 60 сек **тяжело**
- Выпады 3x10 Отдых: 70 сек **тяжело**
- Отжимания с подтянутыми ногами 3x10 Отдых: 70 сек **тяжело**
- Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка 3x12 Отдых: 60 сек **тяжело**
- *Перекресток* 3x8 max Отдых: 120 сек **до отказа**

481 очков **350 ккал**

Стоимость полной версии 320 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, выносливость, рельеф, выносливость

Набор Массы
Тренировка в стиле «Тет-а-тет»

Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы

Сушка
Жиросжигание, рельеф

IronGrip
Натуральный бодибилдинг
Полный набор СИЛЫ И МАССЫ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОННАЖ 720 кг

КМТ 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

повтор: вес, кг: повторный, %от макс.

№2 25.61 8

ОСТАВАЕТСЯ 43

ПРИСТУПИТЬ

Устанавливает фото

Часы: 3:30/3:00

Углы штанги и наклоны обратным хватом

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«КАЗОВЫЙ ПРОГРЕВ» 175 МИНУТ, ДНЕ НАЧИНАЮЩИМ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОННАЖ 2.2 т

КМТ 125

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223
Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок Б»

[<Подписать](#)

[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