

«STREET WORKOUT»

12 тренировок для занятий на спорт-площадке

Нет под боком тренажерного зала? Теперь это не оправдание для пропуска тренировок! Сбалансированная программа для тренировки всего тела на спортивной площадке. Сочетание кардио и работы на развитие мышечной массы подсушит тело и проявит рельеф. Не забывайте контролировать свою диету, чтобы достичь лучших результатов.

Автор программы: **gymbleed.ru**

Создано с помощью **Atletiq.com**

Два мезоцикла программы «Street workout» — две ступени тренировочного прогресса: планомерно включайся в работу и направленно прогрессируй

Новичок

34

дня

18

тренировок

~48

минут

Нет под боком тренажерного зала? Теперь это не оправдание для пропуска тренировок! Сбалансированная программа для тренировки всего тела на спортивной площадке. Сочетание кардио и работы на развитие мышечной массы подсушит тело и проявит рельеф.

<https://atletiq.com/programms/171>

Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

Развивай функционал мышц, силовую выносливость и «вытачивай» рельефность с регулярными занятиями по программе «Street workout»

Благодаря выполнению универсальной программы тренировок, созданной на базе уличного вида спорта Street workout, любой начинающий или более опытный атлет сможет не только привести в форму мышечный корсет не посещая тренажерного зала, но и выделить рельеф мускулатуры, скоординировать работу вестибулярного аппарата, повысить выносливость и развить силу.

В результате проведенного анализа воздействия различных упражнений на организм человека, составляющих основу будничной тренировки последователей воркаут-движения, была разработана инновационная схема занятий, включающая в себя два мезоцикла — «Адаптация» и «Основной», ориентированных на последовательный переход от элементарных основ к усложненным элементам.

Базу концептуального плана уличного тренинга составляют статические и динамические упражнения с собственным весом, рассчитанные на пропорциональное развитие мышц тела. 33 дня, из которых 18 тренировочных, смогут приспособить организм любого человека к интенсивным нагрузкам. Не верите — попробуйте!

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

«Адаптация»

Продолжительность в днях: 11

Тренировочные дни: 6

Отдых: 5

Вводный комплекс стрит-воркаут для начинающих «Адаптация» не только расширяет рамки физических возможностей, но и затрагивает глубоко философскую составляющую, ведь эффективный тренинг — это не только монотонное повторение упражнения, но и умение выдержать стресс, обуздать свою лень и выложиться на 100% в каждой тренировке.

В данной свободной 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 (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	--------------------------------	---	----	-------------

2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	⌚ 40-60 сек
---	----------------------------------	---	----	-------------

3	Подтягивания широким хватом за голову (h)	2	8	⌚ 40-60 сек
---	---	---	---	-------------

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

Справочник упражнений программы

Бурпи