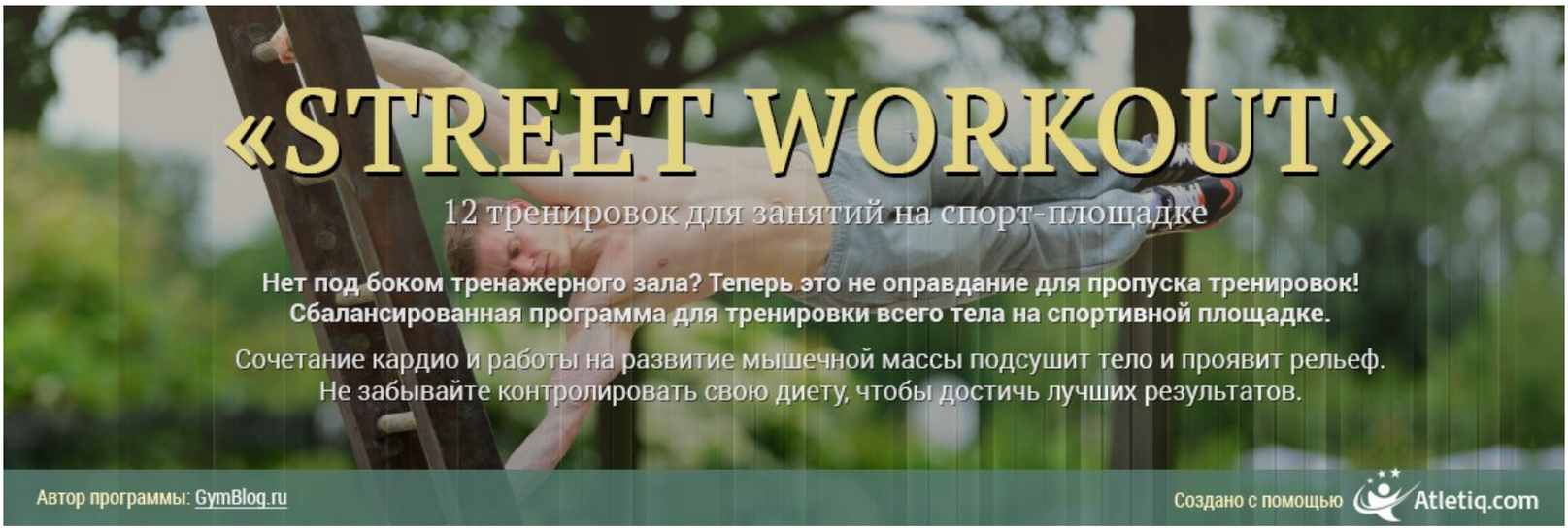


Два мезоцикла программы «Street workout» — две ступени тренировочного прогресса: планомерно включайся в работу и направленно прогрессируй

Новичок | 34 дня | 18 тренировок | ~48 минут

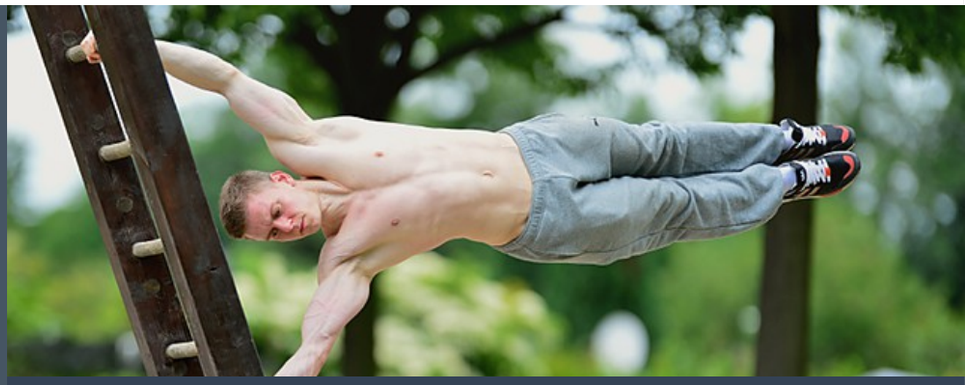
Нет под боком тренажерного зала? Теперь это не оправдание для пропуска тренировок! Сбалансированная программа для тренировки всего тела на спортивной площадке. Сочетание кардио и работы на развитие мышечной массы подсушит тело и проявит рельеф.

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.

1. Выбирай программу и выполняй 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 поинты для активации закрытых программ!

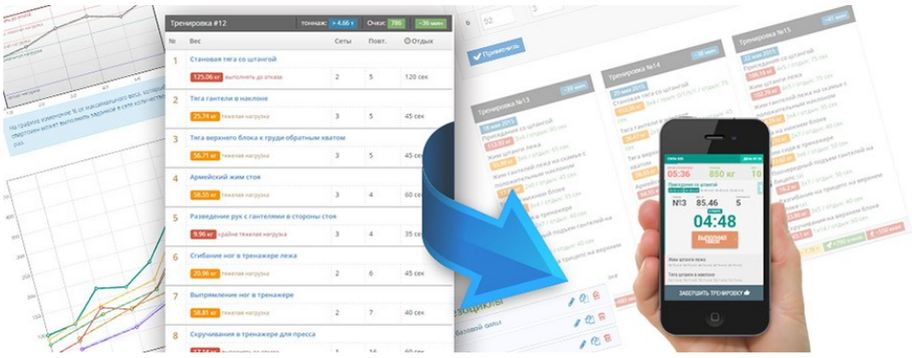


Развивай функционал мышц, силовую выносливость и «вытачивай» рельефность с регулярными занятиями по программе «Street workout»

Благодаря выполнению универсальной программы тренировки, 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.

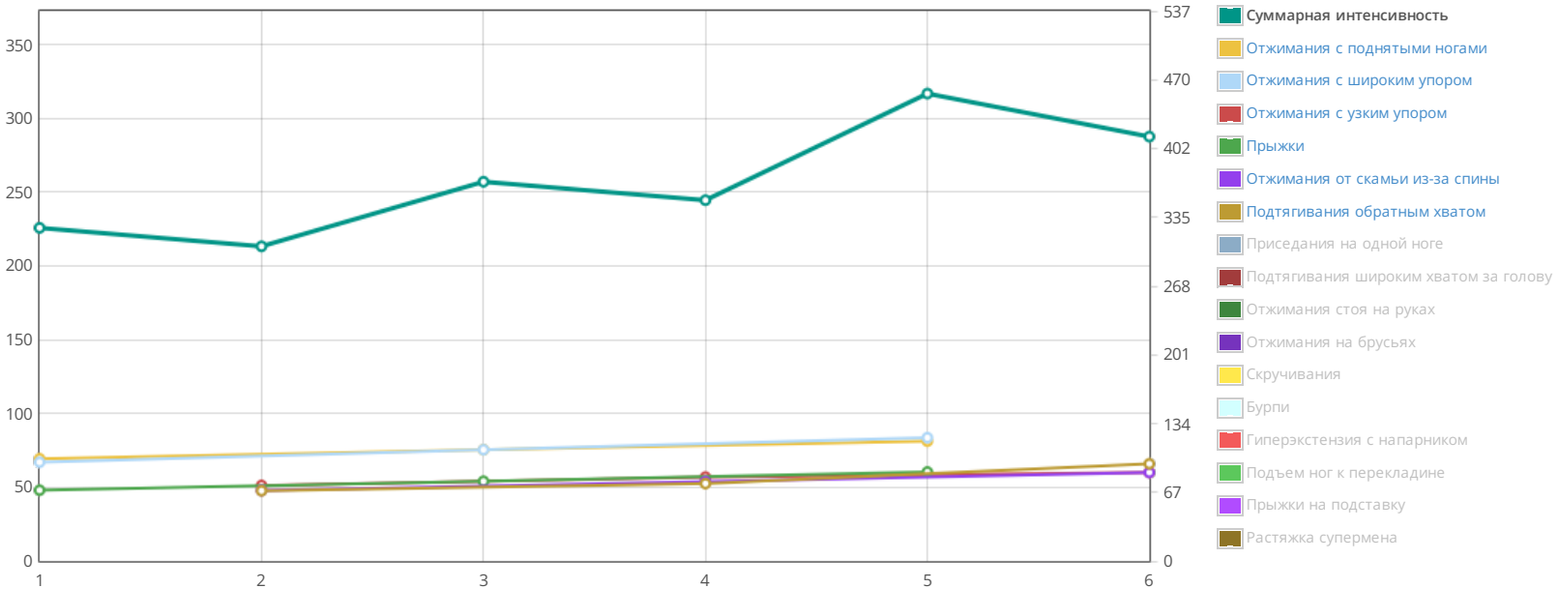
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Отжимания с широким упором (a)	2	15	40-60 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2	15	40-60 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову (b)	2	8	40-60 сек
4	Отжимания на брусьях (b)	2	10	40-60 сек
5	Бурпи (c)	2-3	6-10	40-50 сек
6	Прыжки (c)	3	8-10	40-60 сек
7	Растяжка супермена (d)	2-3	10 сек-20 сек	40-60 сек
8	Подъем ног к перекладине (d)	2	10	40-60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Отжимания с узким упором (a)	2	15	40-60 сек

2	Подтягивания обратным хватом (a)	2	10	40-60 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (b)	2	15	40-60 сек
4	Отжимания стоя на руках (b)	2	8	40-60 сек
5	Приседания на одной ноге (c)	2	10	60 сек
6	Прыжки на подставку (c)	2-3	15 сек-26 сек	60 сек
7	Скручивания (d)	2	20	60 сек
8	Гиперэкстензия с напарником (d)	2	10	60 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 — 36 мин

- **Отжимания с широким упором** 2×15 Отдых: 40 сек — нормально
- **Отжимания с поднятыми ногами** 2×15 Отдых: 40 сек — нормально
- **Подтягивания широким хватом за голову** 2×8 Отдых: 40 сек — легко
- **Отжимания на брусьях** 2×10 Отдых: 40 сек — легко
- **Бурпи** 2×6 Отдых: 40 сек — легко
- **Прыжки** 3×8 Отдых: 40 сек — легко
- **Растяжка супермена** 2×10 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 38 мин

- **Отжимания с узким упором** 2×15 Отдых: 40 сек — нормально
- **Подтягивания обратным хватом** 2×10 Отдых: 40 сек — легко
- **Отжимания от скамьи из-за спины** 2×15 Отдых: 40 сек — нормально
- **Отжимания стоя на руках** 2×8 Отдых: 40 сек — легко
- **Приседания на одной ноге** 2×10 Отдых: 60 сек — легко
- **Прыжки на подставку** 2×15 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- **Скручивания** 2×20 Отдых: 60 сек — нормально

Тренировка №3 — 37 мин

- **Отжимания с широким упором** 2×15 Отдых: 40 сек — нормально
- **Отжимания с поднятыми ногами** 2×15 Отдых: 40 сек — нормально
- **Подтягивания широким хватом за голову** 2×8 Отдых: 40 сек — легко
- **Отжимания на брусьях** 2×10 Отдых: 40 сек — легко
- **Бурпи** 2×8 Отдых: 40 сек — легко
- **Прыжки** 3×9 Отдых: 50 сек — легко
- **Растяжка супермена** 2×15 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
2×10 Отдых: 40 сек легко

325 очков

Гиперэкстензия с напарником
2×10 Отдых: 60 сек нормально

307 очков

Подъем ног к перекладине
2×10 Отдых: 40 сек легко

370 очков

Тренировка №4 — 39 мин

Отжимания с узким упором
2×15 Отдых: 40 сек нормально

Подтягивания обратным хватом
2×10 Отдых: 40 сек легко

Отжимания от скамьи из-за спины
2×15 Отдых: 40 сек нормально

Отжимания стоя на руках
2×8 Отдых: 40 сек легко

Приседания на одной ноге
2×10 Отдых: 60 сек легко

Прыжки на подставку
2×20 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания
2×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия с напарником
2×10 Отдых: 60 сек нормально

352 очков

Тренировка №5 — 44 мин

Отжимания с широким упором
2×15 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
2×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
2×8 Отдых: 60 сек нормально

Отжимания на брусьях
2×10 Отдых: 60 сек нормально

Бурпи
3×10 Отдых: 50 сек нормально

Прыжки
3×10 Отдых: 60 сек нормально

Растяжка супермена
3×20 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
2×10 Отдых: 60 сек нормально

456 очков

Тренировка №6 — 43 мин

Отжимания с узким упором
2×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
2×10 Отдых: 60 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
2×15 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания стоя на руках
2×8 Отдых: 60 сек нормально

Приседания на одной ноге
2×10 Отдых: 60 сек нормально

Прыжки на подставку
3×26 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания
2×20 Отдых: 60 сек до отказа

Гиперэкстензия с напарником
2×10 Отдых: 60 сек тяжело

414 очков

2 «Основной»

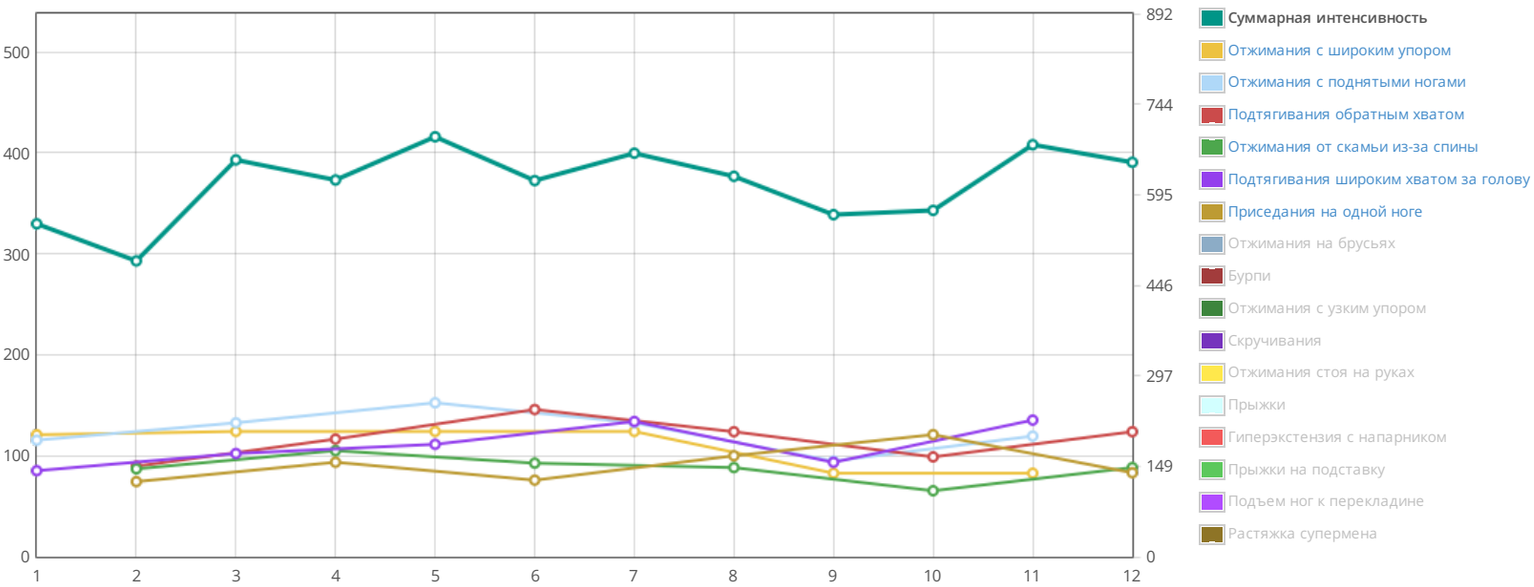
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

«Основной» мезоцикл построен на базе тех же упражнений, что и адапционный, но характер тренировочного режима существенно меняется.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Отжимания с широким упором (a)	2-3	20	60-90 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	2-3	15	60-90 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову (b)	2-3	8-10 (+max)	60-90 сек
4	Отжимания на брусьях (b)	2-3	10-15	60-90 сек
5	Бурпи (c)	3	8-12	60 сек
6	Прыжки (c)	2-3	8-14	60 сек
7	Растяжка супермена (d)	3	25 сек-40 сек	60 сек
8	Подъем ног к перекладине (d)	2-3	6-12	60-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Отжимания с узким упором (a)	2-3	10-15	60-90 сек
2	Подтягивания обратным хватом (a)	2-3	10 (+max)	60-90 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (b)	2-3	15	60-90 сек
4	Отжимания стоя на руках (b)	2-3	6-10 (+max)	60-90 сек

5	Приседания на одной ноге (c)	2-3	10 (+max)	60-120 сек
6	Прыжки на подставку (c)	2-3	25 сек-40 сек	60-90 сек
7	Скручивания (d)	2	20	60 сек
8	Гиперэкстензия с напарником (d)	2	10 (+max)	60 сек
4-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 50 мин

- **Отжимания с широким упором** 3×20 Отдых: 60 сек — нормально
- **Отжимания с поднятыми ногами** 3×15 Отдых: 60 сек — нормально
- **Подтягивания широким хватом за голову** 3×8 Отдых: 60 сек — легко
- **Отжимания на брусьях** 3×10 Отдых: 60 сек — нормально
- **Бурпи** 3×8 Отдых: 60 сек — легко
- **Прыжки** 3×8 Отдых: 60 сек — легко
- **Растяжка супермена** 3×25 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- **Подъем ног к перекладине** 3×6 Отдых: 60 сек — легко

547 очков

Тренировка №2 — 48 мин

- **Отжимания с узким упором** 3×10 Отдых: 60 сек — легко
- **Подтягивания обратным хватом** 3×10 Отдых: 60 сек — нормально
- **Отжимания от скамьи из-за спины** 3×15 Отдых: 60 сек — тяжело
- **Отжимания стоя на руках** 3×6 Отдых: 60 сек — легко
- **Приседания на одной ноге** 3×10 Отдых: 60 сек — легко
- **Прыжки на подставку** 3×25 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- **Скручивания** 2×20 Отдых: 60 сек — до отказа
- **Гиперэкстензия с напарником** 2×10 Отдых: 60 сек — тяжело

486 очков

Тренировка №3 — 55 мин

- **Отжимания с широким упором** 3×20 Отдых: 80 сек — нормально
- **Отжимания с поднятыми ногами** 3×15 Отдых: 80 сек — тяжело
- **Подтягивания широким хватом за голову** 3×8 Отдых: 80 сек — нормально
- **Отжимания на брусьях** 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- **Бурпи** 3×9 Отдых: 60 сек — легко
- **Прыжки** 3×9 Отдых: 60 сек — тяжело
- **Растяжка супермена** 3×35 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- **Подъем ног к перекладине** 3×8 Отдых: 80 сек — легко

652 очков

Тренировка №4 — 54 мин

- **Отжимания с узким упором** 3×12 Отдых: 80 сек — нормально
- **Подтягивания обратным хватом** 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- **Отжимания от скамьи из-за спины**

Тренировка №5 — 57 мин

- **Отжимания с широким упором** 3×20 Отдых: 90 сек — нормально
- **Отжимания с поднятыми ногами** 3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- **Подтягивания широким хватом за голову**

Тренировка №6 — 52 мин

- **Отжимания с узким упором** 2×15 Отдых: 90 сек — до отказа
- **Подтягивания обратным хватом** 3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- **Отжимания от скамьи из-за спины**

3×15 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Отжимания стоя на руках
3×6 Отдых: 80 сек — легко

Приседания на одной ноге
3×10 Отдых: 80 сек — нормально

Прыжки на подставку
3×35 сек Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
2×20 Отдых: 60 сек — до отказа

Гиперэкстензия с напарником
2×10 max Отдых: 60 сек — до отказа

619 очков

3×8 Отдых: 90 сек — нормально

Отжимания на брусьях
2×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Бурпи
3×10 Отдых: 60 сек — нормально

Прыжки
3×10 Отдых: 60 сек — нормально

Растяжка супермена
3×40 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

690 очков

3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания стоя на руках
3×8 Отдых: 90 сек — нормально

Приседания на одной ноге
2×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Прыжки на подставку
2×40 сек Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Скручивания
2×20 Отдых: 60 сек — до отказа

Гиперэкстензия с напарником
2×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

618 очков

Тренировка №7 — 54 мин

Отжимания с широким упором
3×20 Отдых: 80 сек — нормально

Отжимания с поднятыми ногами
3×15 Отдых: 80 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых: 80 сек — нормально

Бурпи
3×8 Отдых: 60 сек — легко

Прыжки
2×11 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×30 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

663 очков

Тренировка №8 — 50 мин

Отжимания с узким упором
3×10 Отдых: 80 сек — нормально

Подтягивания обратным хватом
2×10 max Отдых: 80 сек — до отказа

Отжимания от скамьи из-за спины
2×15 Отдых: 80 сек — до отказа

Отжимания стоя на руках
2×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×10 Отдых: 80 сек — нормально

Прыжки на подставку
3×30 сек Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
2×20 Отдых: 60 сек — до отказа

Гиперэкстензия с напарником
2×10 max Отдых: 60 сек — до отказа

625 очков

Тренировка №9 — 50 мин

Отжимания с широким упором
2×20 Отдых: 90 сек — нормально

Отжимания с поднятыми ногами
2×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
2×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
2×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Бурпи
3×11 Отдых: 60 сек — нормально

Прыжки
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Растяжка супермена
3×35 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
2×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

562 очков

Тренировка №10 — 54 мин

Отжимания с узким упором
2×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
2×15 Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания стоя на руках
3×8 Отдых: 90 сек — нормально

Приседания на одной ноге
2×10 max Отдых: 120 сек — до отказа

Прыжки на подставку
3×35 сек Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Скручивания
2×20 Отдых: 60 сек — до отказа

Тренировка №11 — 50 мин

Отжимания с широким упором
2×20 Отдых: 90 сек — нормально

Отжимания с поднятыми ногами
2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
2×10 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания на брусьях
2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Бурпи
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Прыжки
2×14 Отдых: 60 сек — до отказа

Растяжка супермена
3×40 сек Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №12 — 48 мин

Отжимания с узким упором
2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×10 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания от скамьи из-за спины
2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания стоя на руках
2×8 max Отдых: 90 сек — до отказа

Приседания на одной ноге
2×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки на подставку
2×40 сек Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Скручивания
2×20 Отдых: 60 сек — до отказа

Гиперэкстензия с напарником
2×10 Отдых: 60 сек
оч. тяжело

569 очков

Подъем ног к перекладине
2×12 Отдых: 90 сек
до отказа

677 очков

Гиперэкстензия с напарником
2×10 max Отдых: 60 сек
до отказа

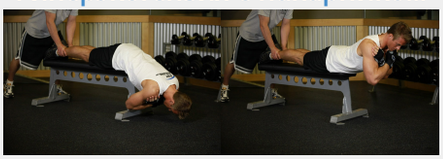
648 очков

Справочник упражнений программы

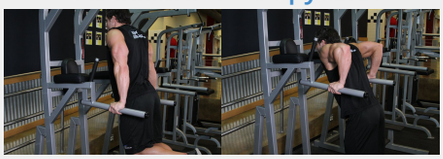
Бурпи

Бурпи

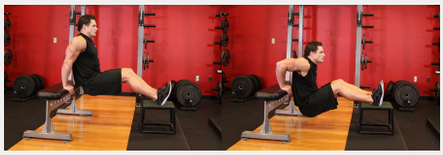
Гиперэкстензия с напарником



Отжимания на брусьях

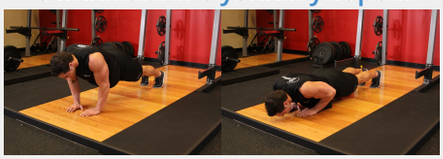


Отжимания от скамьи из-за спины

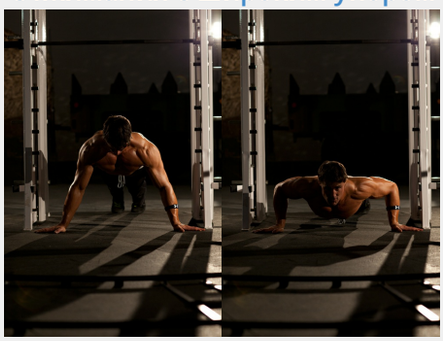


Отжимания с поднятыми ногами

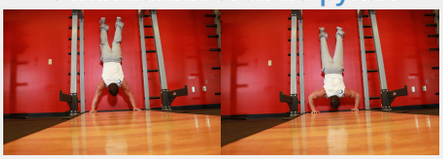
Отжимания с узким упором



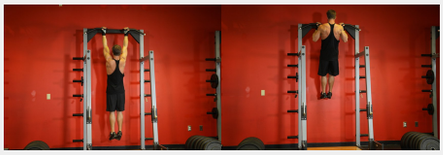
Отжимания с широким упором



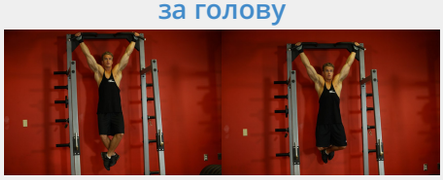
Отжимания стоя на руках



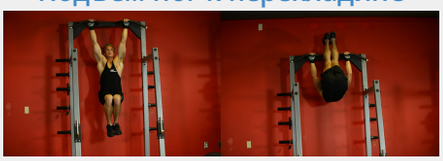
Подтягивания обратным хватом



Подтягивания широким хватом за голову

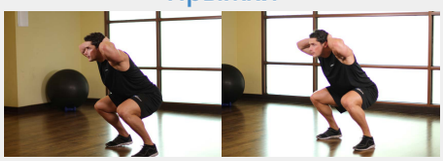


Подъем ног к перекладине

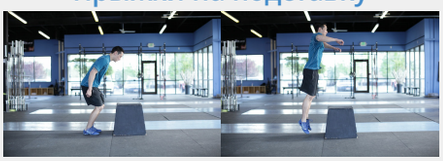


Приседания на одной ноге

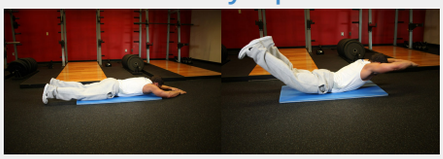
Прыжки



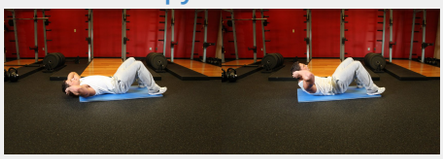
Прыжки на подставку



Растяжка супермена



Скручивания



ТРЕНИРОВКИ В СТИЛЕ УЛИЧНОГО ВОРКАУТА: СУПЕРФОРМА ЗА 18 ДНЕЙ ИНТЕНСИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Деление программы на два цикла неслучайно. Первый этап, по сути ознакомляет спортсмена с особенностями программы тренировки street workout и, благодаря сбалансированным нарастающим нагрузкам, подготавливает атлета к предстоящей работе над своим телом.

Цикл «Адаптация» включает в себя выполнение дозированного количества основных упражнений, целью которых является **укрепление сухожилий и мышц**, тренировку двигательную координацию.

Вторая же часть — более усложненная — направлена на «пробуждение» мышц и стимуляцию их активности, увеличение количества подходов базовых движений помогает им становились сильнее, больше и рельефнее.

Указанное время отдыха между сетами, предусмотренное программой тренировки на улице для мужчин, будет способствовать развитию выносливости, а это, в свою очередь, повысит продуктивность каждого последующего занятия.

Плюсы программы тренировок стрит-воркаут

Наглядно отследить динамику возрастания интенсивности нагрузок можно по приведенной диаграмме. Калистеническая нагрузка здесь будет распределяться строго пропорционально на все группы мышц, так как только такой подход позволить достичь максимальной мышечной гармонизации.

И все же тренировке ног будет уделяться несколько большее внимание. Это обстоятельство обуславливается тем, что мышцы бедра и голени по определению самые большие среди всех, так как на них приходятся основная опорная нагрузка. Основные упражнения комплекса для ног — приседания и усложненные его разновидности, прыжки, бурпи.

Тренировка стрит-воркаут не обходит вниманием и верхнюю часть туловища: грудь, руки и спину, где эти мышцы за счет большого количества различных видов отжимания прорабатывают под разными углами и подвергаются интенсивным нагрузкам.

> Плечи и пресс получают меньше целенаправленной нагрузки по той причине, что выполняют роль мышц-стабилизаторов почти во всех других упражнениях.

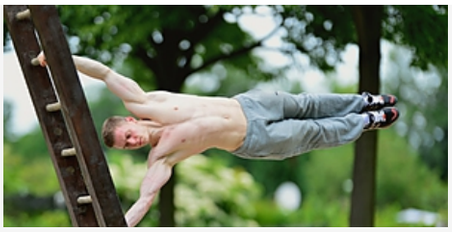
Еще одним плюсом стрит-воркаута является то, что он проводится на свежем воздухе. Тренировки на улице для начинающих хороши тем, что они способствуют закаливанию организма, укреплению иммунной системы и, что немаловажно, поддержанию психологической мотивации.

Не стоит забывать, что тренировка на улице способствует интенсификации упражнений, так как организм имеет возможность полноценно насыщаться кислородом.

Основы питания для занимающихся воркаутом

Ключевой составляющей эффективной уличной тренировки является, безусловно, не только физическая активность, но и оптимизированная схема питания. Правильное питание для турникменов — синоним понятия легкоусвояемой пищи, с богатым составом нутриентом.

Так как нагрузка при занятиях воркаутом приходится не только на сами мышцы, но и на на суставы и сухожилия, важно употреблять в пищу продукты, содержащие натуральные желирующие агенты, кальций и белок.

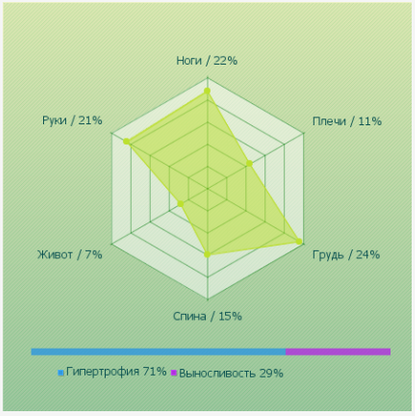


«Street Workout (I уровень)»

Поддержание формы

18

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.



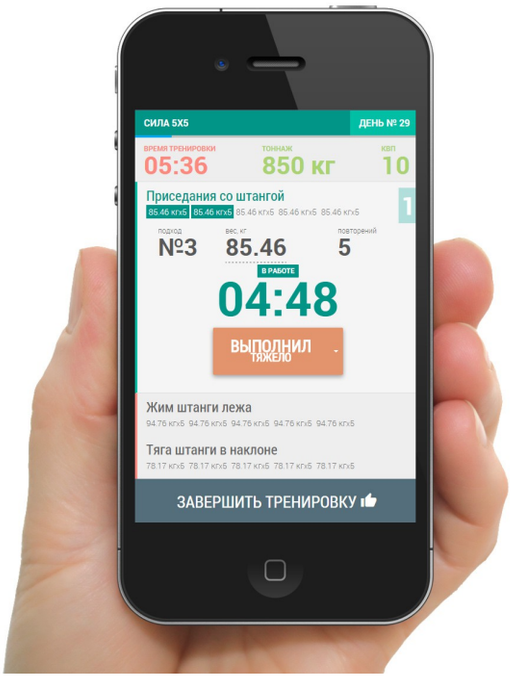
Автор программы

AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

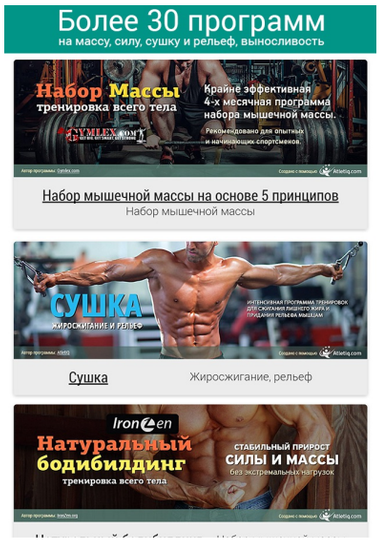
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

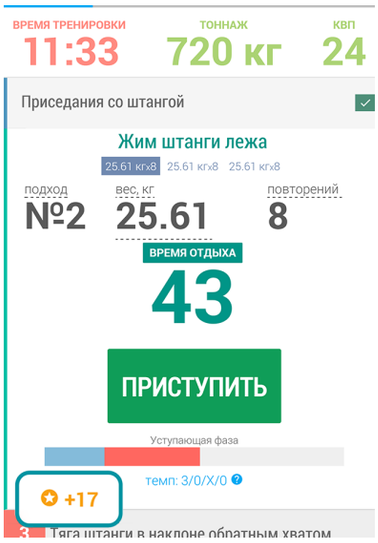
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

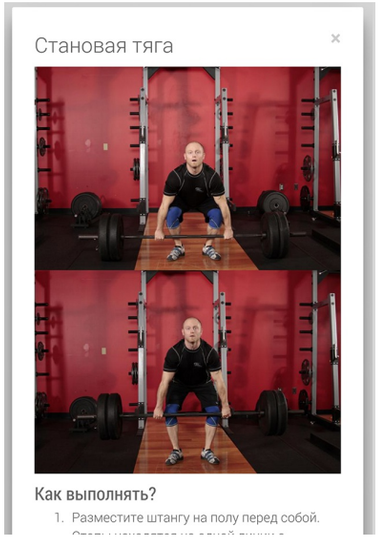
Как пользоваться мобильным ассистентом?

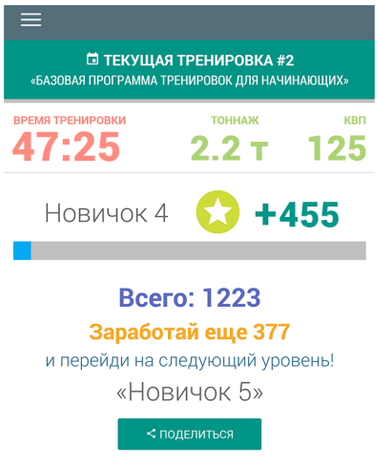
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2017 — AtletIQ.com