Выполняй предписания 8-недельной тренировочной программы от Атлетик и примеряй свой обновленный, плоский живот!

Новичок | 47 дней | 24 тренировки | ~25 минут

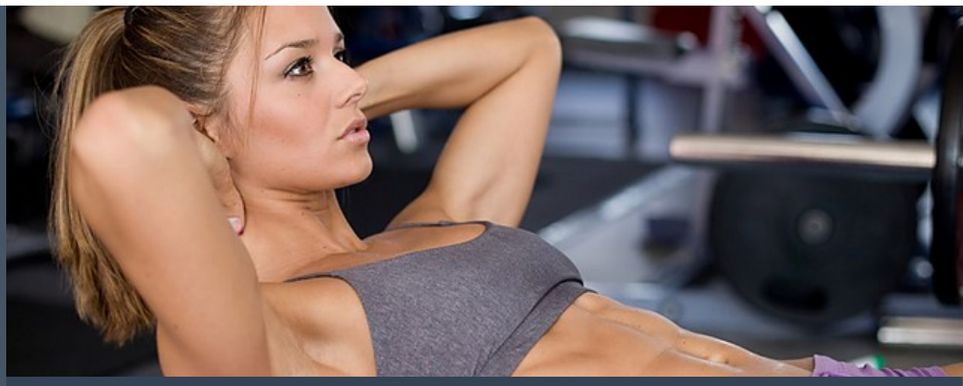
Единственное, чего не достает твоему образу, чтобы стать эталоном женственности — аккуратный и подтянутый живот? Атлетик научит, как сделать живот плоским! Просто добавь к своей базовой программе тренировок 8-недельный комплекс для мышц пресса и твоя «фронтальная проекция» из проблемной зоны превратиться в предмет особой гордости.

https://atletiq.com/programms/699

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



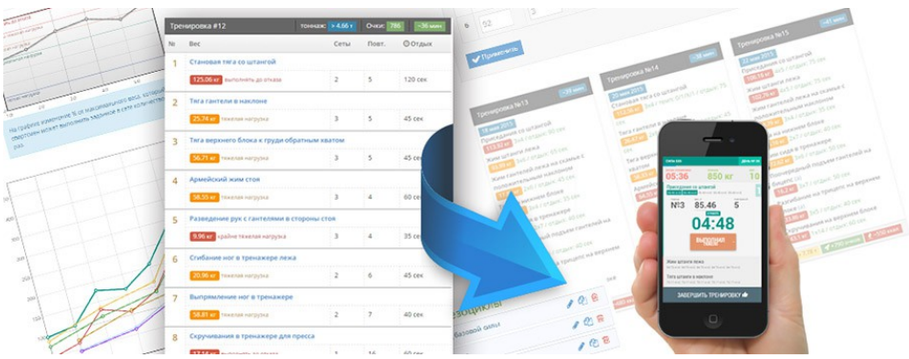
Заручись помощью Атлетик и выйди победительницей из фитнес-батла с «несовершенством» живота.

Плоскости на женском теле ценителями в основном не приветствуются. Окромя разве что «животной» области — вот тут уж чем меньше объемности, тем хорошечнее. Но не все готовы к занудной работенке по приведению ее в «божеский вид». Самые ленивые бесстыдно списывают собственную неидеальность на «злой рок», дескать программ!

подтянутые животы — это подарок генетики по аналогии с густыми волосами и голубыми глазами.

Глупости! Брюшные мышцы, как и любые другие можно привести в тонус «принудительно» — атаковав их физическими нагрузками. Если ты действительно хочешь обзавестись красивым животиком, который не стыдно демонстрировать на пляже — присоединяйся к сообществу прессо-качательных фанаток. Все они приступили к прохождению 8-недельной программы «Плоский живот» от экспертов Атлетик и уже хвастают первыми результатами.

Кстати, не эстетикой единой полезен тренинг пресса — чем "крепче"кор, тем увереннее ты станешь ощущать себя под тяжестью силовых снарядов. Короче, накачка брюшной мускулатуры — дело нужное и важное, поэтому не отлынивай!



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 «1»

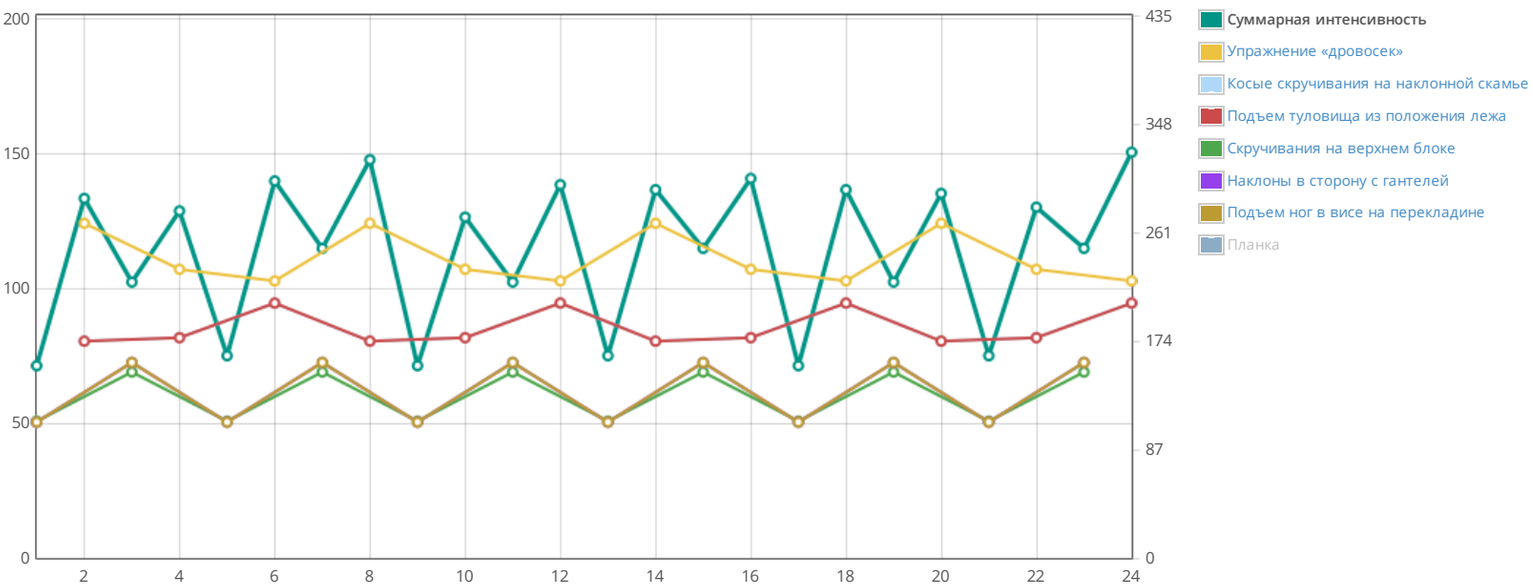
Продолжительность в днях: 47 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 23

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	Скручивания на верхнем блоке	2-3	15-20 (+max)	60 сек
2	Планка	2-3	30 сек-60 сек	60 сек
3	Подъем ног в висе на перекладине	2-3	10-15 (+max)	60 сек
4	Наклоны в сторону с гантелей	2-3	10-15 (+max)	60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Косые скручивания на наклонной скамье	3-4	20-30 (+max)	60 сек
2	Планка	2-3	30 сек-60 сек	60 сек
3	Подъем туловища из положения лежа	3-4	20-30 (+max)	60 сек
4	Упражнение «дровосек»	3-4	10-20 (+max)	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 — 21 мин

Скручивания на верхнем блоке
2×20 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Планка
2×30 сек — Отдых: 60 сек — нормально

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Наклоны в сторону с гантелей
2×15 max — Отдых: 60 сек — до отказа

154 очков

Тренировка №2 — 25 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
3×30 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Планка
2×30 сек — Отдых: 60 сек — нормально

Подъем туловища из положения лежа
3×30 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Упражнение «дровосек»
4×15 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

288 очков

Тренировка №3 — 25 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Планка
3×40 сек — Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

221 очков

Тренировка №4 — 29 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×20 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Планка
3×40 сек — Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем туловища из положения лежа
4×20 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
4×10 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

278 очков

Тренировка №5 — 21 мин

Скручивания на верхнем блоке
2×20 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Планка
2×50 сек — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Наклоны в сторону с гантелей
2×15 max — Отдых: 60 сек — до отказа

162 очков

Тренировка №6 — 27 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×25 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Планка
2×50 сек — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
4×25 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
3×20 max — Отдых: 60 сек — до отказа

302 очков

Тренировка №7 — 26 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Планка

Тренировка №8 — 28 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
3×30 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Планка

Тренировка №9 — 21 мин

Скручивания на верхнем блоке
2×20 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Планка

3×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

248 очков

3×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×30 max Отдых: 60 сек до отказа

Упражнение «дровосек»
4×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

319 очков

2×30 сек Отдых: 60 сек нормально

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

Наклоны в сторону с гантелей
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

154 очков

Тренировка №10 27 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
2×30 сек Отдых: 60 сек нормально

Подъем туловища из положения лежа
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
4×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

273 очков

Тренировка №11 25 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
3×40 сек Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

221 очков

Тренировка №12 28 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
3×40 сек Отдых: 60 сек тяжело

Подъем туловища из положения лежа
4×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

299 очков

Тренировка №13 21 мин

Скручивания на верхнем блоке
2×20 max Отдых: 60 сек до отказа

Планка
2×50 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

Наклоны в сторону с гантелей
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

162 очков

Тренировка №14 26 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
3×30 max Отдых: 60 сек до отказа

Планка
2×50 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×30 max Отдых: 60 сек до отказа

Упражнение «дровосек»
4×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

295 очков

Тренировка №15 26 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

248 очков

Тренировка №16 30 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
4×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

304 очков

Тренировка №17 21 мин

Скручивания на верхнем блоке
2×20 max Отдых: 60 сек до отказа

Планка
2×30 сек Отдых: 60 сек нормально

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

Наклоны в сторону с гантелей
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

154 очков

Тренировка №18 26 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
2×30 сек Отдых: 60 сек нормально

Подъем туловища из положения лежа
4×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

295 очков

Тренировка №19 25 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
3×40 сек Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тренировка №20 27 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
3×30 max Отдых: 60 сек до отказа

Планка
3×40 сек Отдых: 60 сек тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×30 max Отдых: 60 сек до отказа

Тренировка №21 21 мин

Скручивания на верхнем блоке
2×20 max Отдых: 60 сек до отказа

Планка
2×50 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

221 очков

Упражнение «дровосек»
4×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

292 очков

Наклоны в сторону с гантелей
2×15 max Отдых: 60 сек до отказа

162 очков

Тренировка №22 — 27 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
2×50 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
4×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

281 очков

Тренировка №23 — 26 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

248 очков

Тренировка №24 — 29 мин

Косые скручивания на наклонной скамье
4×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

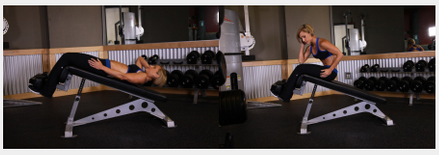
Подъем туловища из положения лежа
4×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Упражнение «дровосек»
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

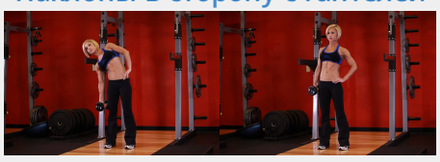
325 очков

Справочник упражнений программы

Косые скручивания на наклонной скамье

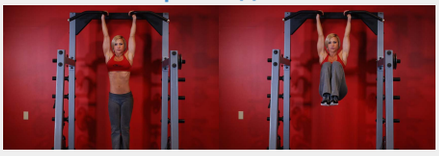


Наклоны в сторону с гантелей

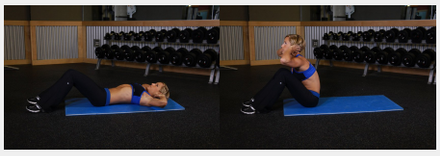


Планка

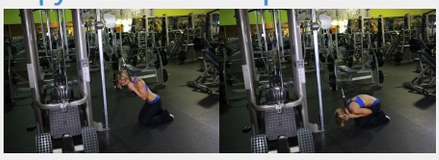
Подъем ног в висе на перекладине



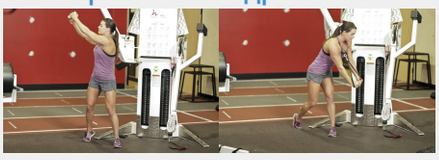
Подъем туловища из положения лежа



Скручивания на верхнем блоке



Упражнение «дровосек»



ПОСТИГНИ ИСКУССТВО «ОФОРМЛЕНИЯ» ПРЕССА ЗА 2 МЕСЯЦА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА.

Тех, кто желает заполучить плоский живот не в отдаленной перспективе, а прямо сейчас, придется огорчить — это утопия. Но вот за срок в 8 недель (а именно на такой период рассчитана наша программа тренировок пресса для девушек) это осуществить вполне реально! Приготовься: в продолжении этого этапа работы «прессовая» область станет объектом самого прицельного нашего внимания и получит улетную порцию «интенсива».

Расписание занятий будет плотным — тренироваться ты будешь через день. Такой «нещадности» есть объяснение: мышцы пресса быстро восстанавливаются и требует частых нагрузок.

«Плоский живот за 8 недель»

Жиросжигание, рельеф

24

Единственное, чего не достает твоему образу, чтобы стать эталоном женственности — аккуратный

Выбор упражнений

Бесчисленное число кранчей — не единственный способ проработать «экваториальную область» торса. Мы будем использовать комбинации из нескольких эффективных упражнений для плоского живота, которые прорабатывают сразу все зоны пресса — прямую и поперечную мышцы, а также мускулатурубокового сегмента. При этом никаких экзотических движений из разряда фитнес-камасутры тебе изучать не придется — только проверенный временем и практикой стандартный набор динамических и изометрических упражнений.

Нагрузочный режим

Зримые кубики на женском животе — красота на любителя, поэтому в отношении общего объема тренировочной работы мы решили придерживаться меры: 4 разнонаправленных по прицелу нагрузки упражнений вполне достаточно, чтобы твои мышцы «воспряли» и пришли в тонус.

> Чтобы «сделать» аккуратный подтянутый животик, мы должны сосредоточиться на многоповторном режиме выполнения упражнений с 60-секундными паузами на отдых. И пусть тебя не смущает высокий уровень тренировочной нагрузки и присутствие «отказных» точек: пресс — это те мышцы, которые могут и должны тренироваться тяжело. Только не давая им спуску, можно приблизить желаемый результат.

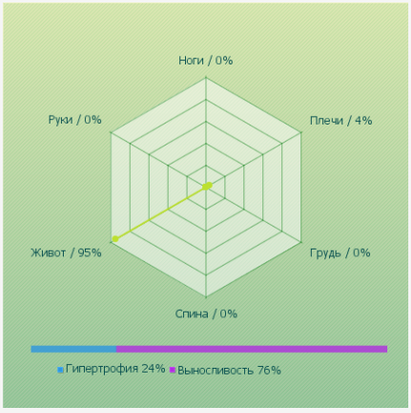
А вот еще одна маленькая «фирменная хитрость» — на протяжении всей тренировки «принудительно» удерживай мышцы брюшной области в постоянном напряжении. Под конец «экзекуции» они будут в «стрессовом ауте».

Помоги себе диетой

Первая ошибка, которую допускают девушки, вознамерившиеся обзавестись подтянутым животом — сосредоточенность на локальной работе с мышцами пресса. Не допускай такой оплошности: тренировка этой области в основном бесполезна, если дополнительно не реорганизовать режим питания с расчетом дефицитности калорий.

Кроме того, приведенную целенаправленную проработку пресса лучше использовать как бонус к базовым силовым, интервальным или кардио-программам, которые одновременно «раскрутят» метаболизм и испепелят жировые клетки на интересующей нас области. Другими словами, в отношении пресса «прокатывает» только комплексный подход, который сделает результат более выраженным и скорым.

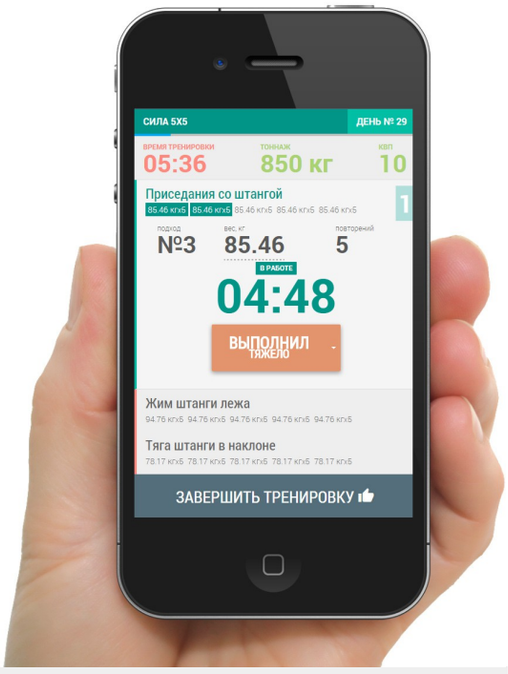
и подтянутый живот? Атлетик научит, как сделать живот плоским! Просто добавь к своей базовой программе тренировок 8-недельный комплекс для мышц пресса и твоя «фронтальная проекция» из проблемной зоны превратиться в предмет особой гордости.



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.

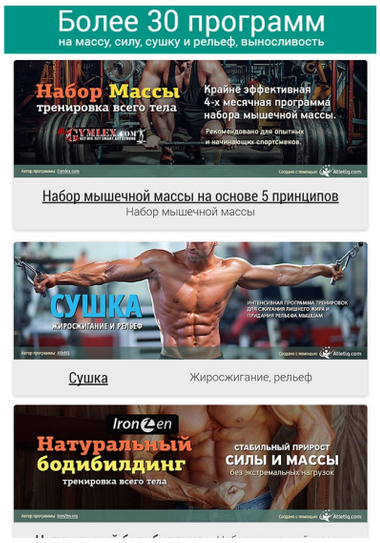
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

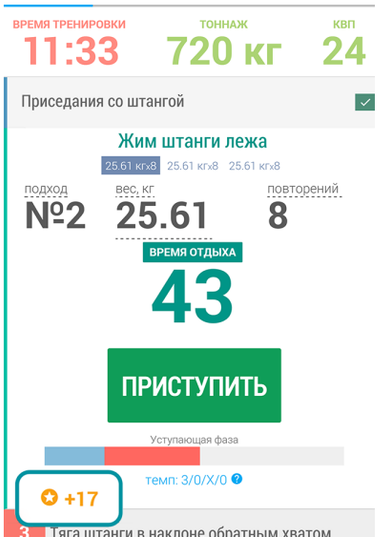
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально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

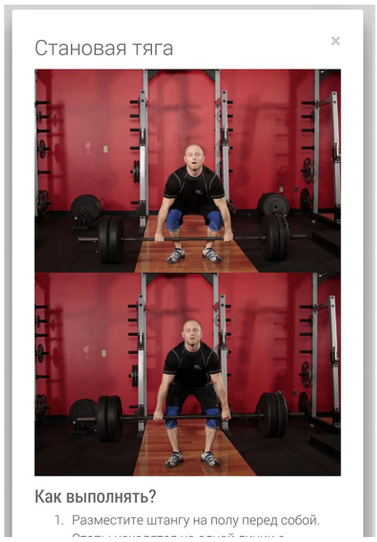
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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