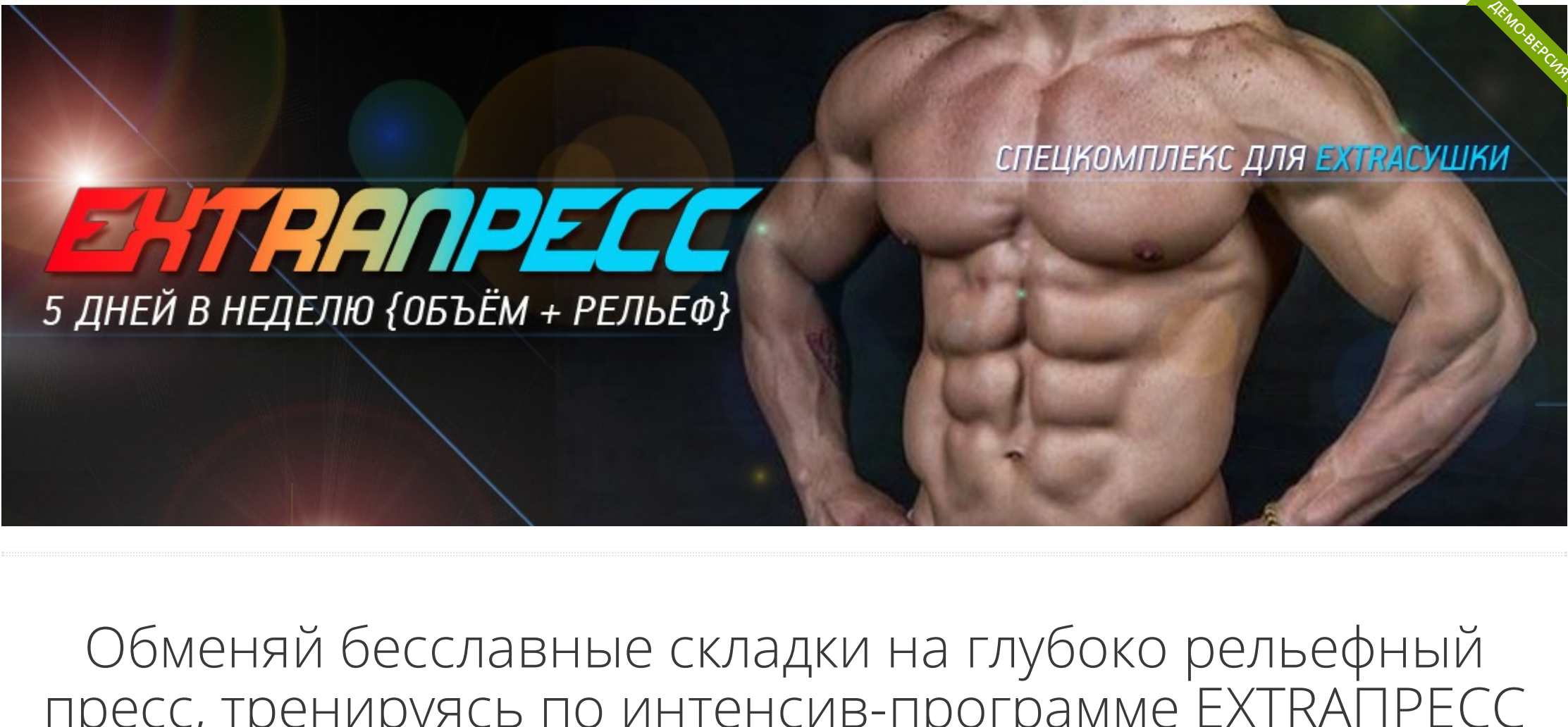


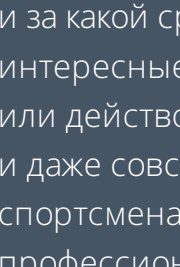


Обменяй бесславные складки на глубоко рельефный пресс, тренируясь по интенсив-программе EXTRAPРЕСС

 Опытный 55 дней 40 тренировок ~34 минуты

Ты пытаешься пронять пресс самыми извращенными упражнениями, но каждый пляжный сезон тебе приходится все так же втягивать живот? Не удивительно — «нахрапом» пресс еще никому не удавалось одолеть! Оставь этот «мартышкин» труд и делай все по уму: создай фоновую «метаболическую» прелюдию к прямолинейным тренировкам «кубиков», спарив тренинг по программам EXTRАСУШКА и EXTRAPРЕСС.

<https://atletiq.com/programma/extrapress-speckompleks-dlya-sushki-742.html>

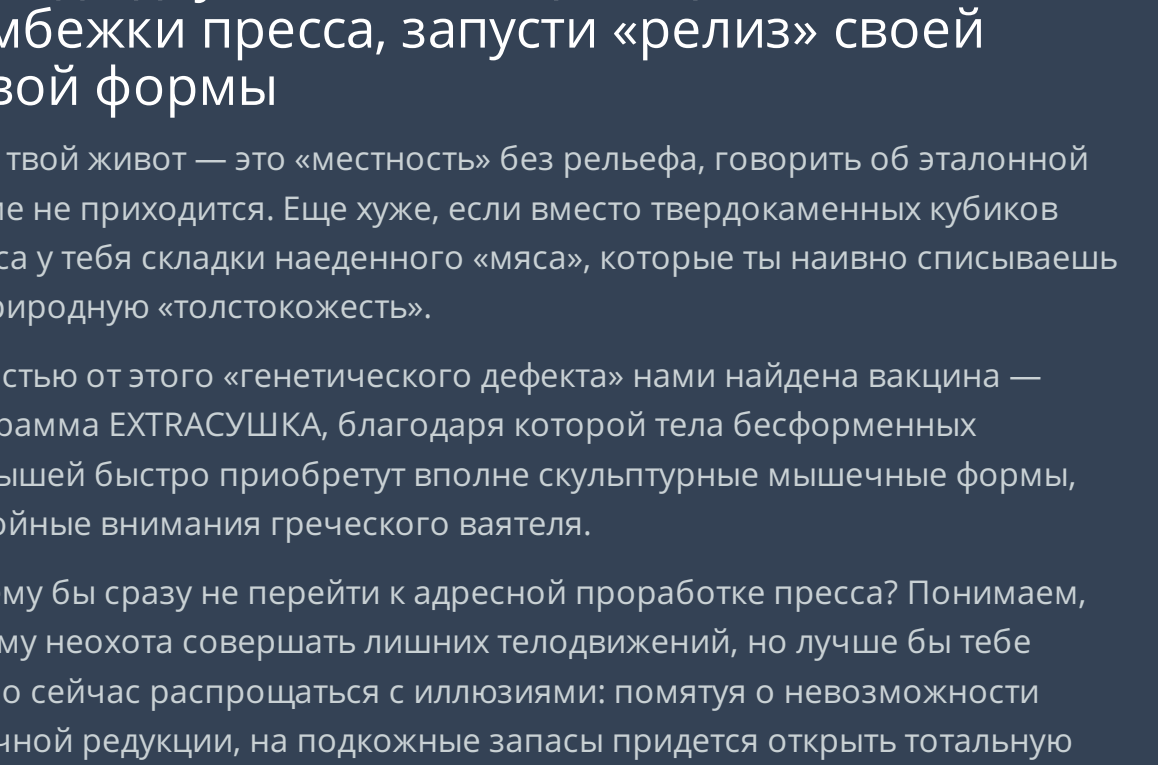


Автор:

Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план — это залог успеха самостоятельно, но иногда для этого банально не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!



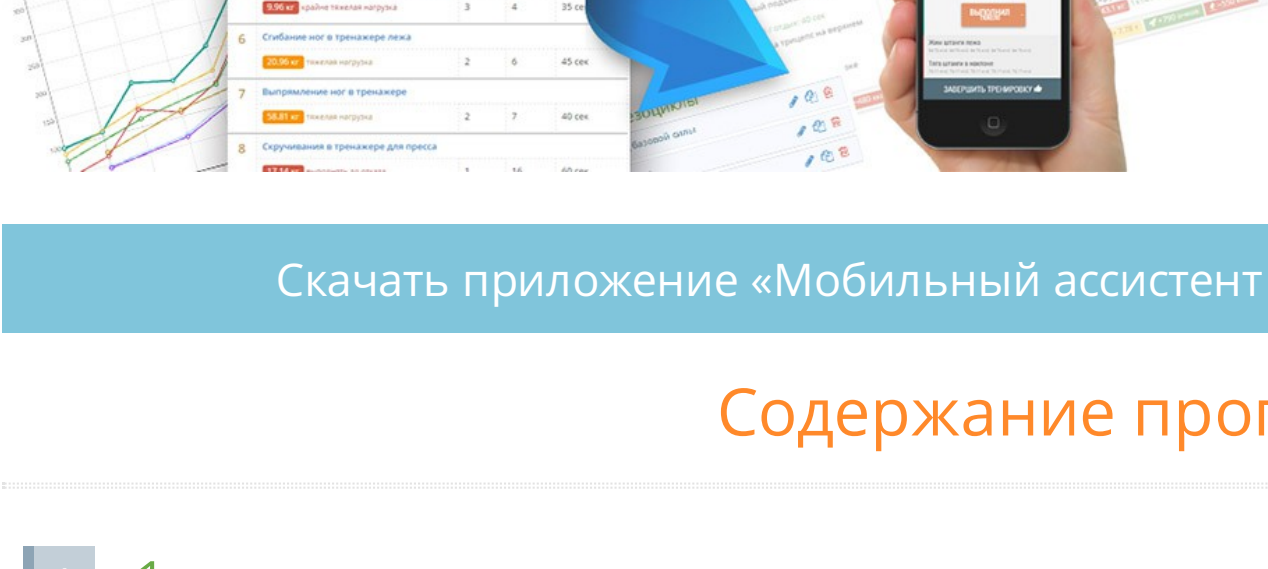
Пройди двухмесячный цикл целевой бомбежки пресса, запусти «релиз» своей новой формы

Пока твой живот — это «местность» без рельефа, говорить об эталонной форме не приходится. Еще хуже, если вместо твердых кубиков пресса у тебя складки надетого «мяса», которые ты наивно списываешь на природную «толстокожесть».

К счастью от этого «генетического дефекта» нами найдена вакцина — программа EXTRАСУШКА, благодаря которой тела бесформенных крепшеих быстро приобретут вполне скульптурные мышечные формы, достойные внимания греческого ваятеля.

Почему бы сразу не перейти к адресной проработке пресса? Понимаем, никому неохота совершать лишних телодвижений, но лучше бы тебе прямо сейчас распрощаться с иллюзиями: помня о невозможности точной редукции, на подкожные запасы придется открыть тотальную охоту. Иначе никак: кубические объемы на твоём животе будут навечно «похоронены» под жировой завесой.

А вот комплексная атака на жир — это выход. Интенсивная силовая работа в купе с аэробикой, в изобилии присутствующие в первом блоке тренировок, и прицельное воздействие нагрузок программы тренировок на пресс принесут свои плоды: через пару месяцев в эпицентре твоего торса будет красоваться «киношная» стиральная доска!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. 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

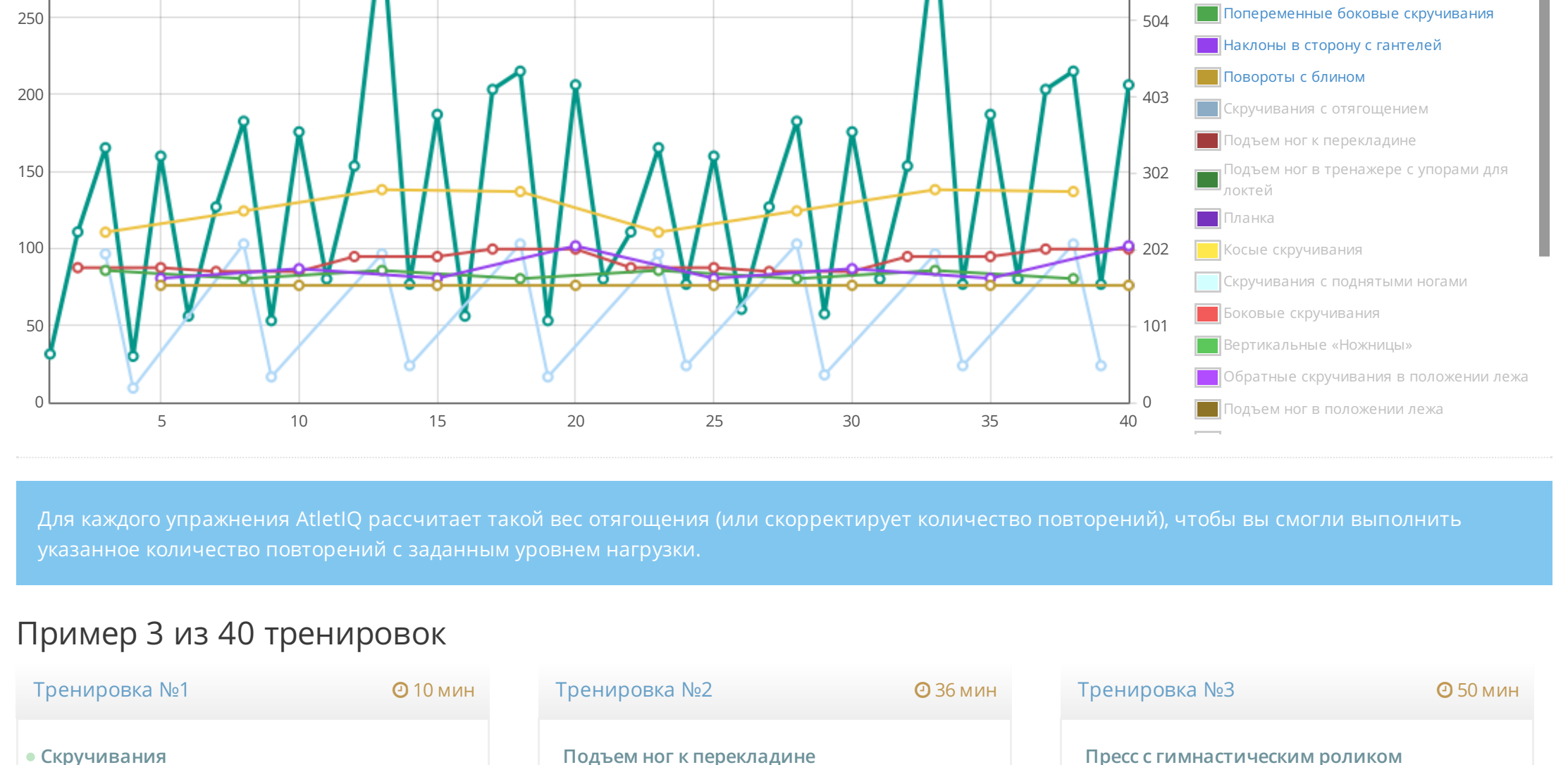
1 «1» Продолжительность в днях: 55 Тренировочные дни: 40 Отдых: 15

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 (а)	2-4	20 сек	10 сек
2	Обратные скручивания в положении лежа (а)	2-4	20 сек	10 сек

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.

Пример 3 из 40 тренировок

Тренировка №1 10 мин

- Скручивания 2x20 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 2x20 сек
- Вертикальные «Ножницы» 2x20 сек
- Косые скручивания 2x20 сек
- Касания стоп 2x20 сек
- «Складной нож» в положении лежа на спине 2x20 сек
- Скручивания с подтянутыми ногами 2x20 сек
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 2x20 сек

64 очков

Тренировка №2 36 мин

- Подъем ног к перекладине 3x14
- Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением 4x8
- Скручивания с отягощением 3x20 max
- Вертикальные «Ножницы» 3x40 сек

225 очков

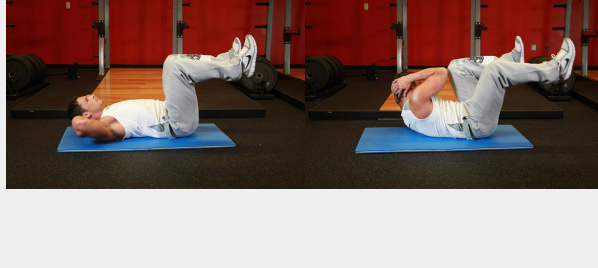
Тренировка №3 50 мин

- Пресс с гимнастическим роликом 4x16
- Растяжка супермена 3x30 max
- Попеременные боковые скручивания 4x24
- Планка 3x90 сек
- Скручивания с подтянутыми ногами 1x30 max

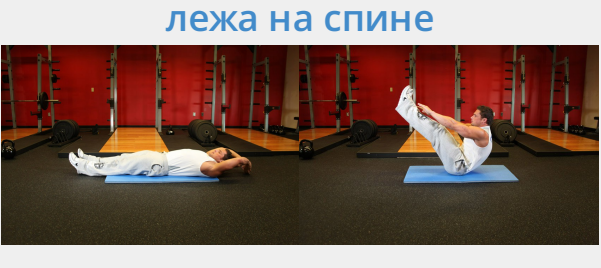
336 очков

Справочник упражнений программы

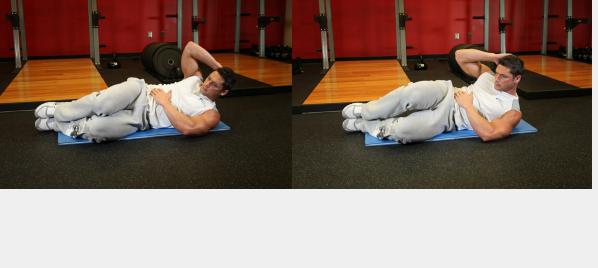
«Велосипед»



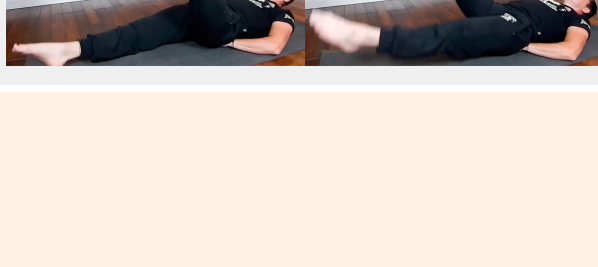
«Складной нож» в положении лежа на спине



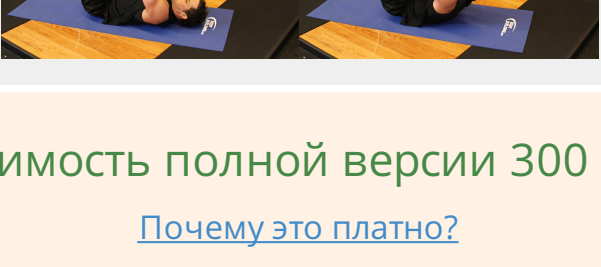
Боковые скручивания



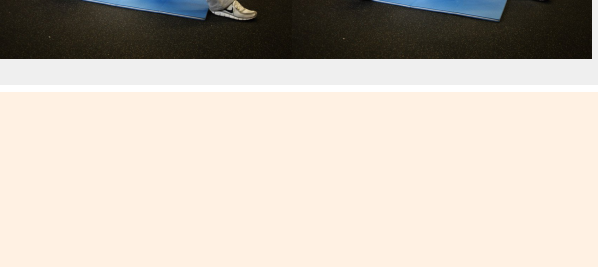
Вертикальные «Ножницы»



Касания стоп



Косые скручивания



Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ВОЗЬМИ ОРИЕНТИР НА ЦЕЛЕВУЮ ТРЕНИРОВКУ ПРЕССА И ДОБЕЙСЯ КУБИЧЕСКИХ ОБЪЕМОВ НА СВОЕМ ЖИВОТЕ



Итак, мы выяснили, что «прожигающий» эффект дает только спаривание двух систем. Поэтому программу тренировок на пресс в тренажерном зале мы адаптировали к структуре комплекса EXTRАСУШКА — их длительность будет одинаковой (по 8 недель), а нагрузки подобраны таким образом, чтобы стимулировать запредельный расход энергии.

«EXTRAPРЕСС. Спецкомплекс для сушки» Жиросжигание, рельеф 40

Таким образом, целевой работе с прессом необходимо посвятить 5 дней недельного цикла, тогда оформление экстерьера живота, который удовлетворит твои нарциссические требования к собственной форме, мы уложим в 55 дней, 40 из которых будут тренировочными.

Ты пытаешься пронять пресс самыми извращенными упражнениями, но каждый пляжный сезон тебе приходится все так же втягивать живот? Не удивительно — «нахрапом» пресс еще никому не удавалось одолеть! Оставь этот «мартышкин» труд и делай все по уму: создай фоновую «метаболическую» прелюдию к прямолинейным тренировкам «кубиков», спарив тренинг по программам EXTRАСУШКА и EXTRAPРЕСС.

Если вкратце описать твоей пресона качательные будни, то:

- они будут стабильно «напряженными» (или правильнее сказать высокоинтенсивными);
- максимально разнообразными, ибо пресс крайне адаптивное звено скелетной мускулатуры, требующее постоянной смены стрессового фактора.

Собираем кубики

В отношении тренинга пресса не так важно, какие именно упражнения ты запишешь в фавориты. Важна их «проекционная» сбалансированность, то есть в рамках микроцикла необходимо обеспечить работой все зоны брюшной области — прямую мышцу, внутренние и внешние косые и поперечные. Сказано — сделано: программа EXTRAPРЕСС укомплектована движениями, дающими необходимую сложность проработки этой сложной анатомической группы.

Большинство движений будут выполняться с собственным весом, но некоторые имеют силовую направленность и требуют применения дополнительных отягощений. Впрочем, даже если ты вознамерился качать пресс дома, программа тренировок EXTRAPРЕСС вполне для этого подойдет.

Ты можешь видеть, что степень интенсивности тренировок всегда на экстремальном уровне. Но она по понятным причинам не статична — вся программа подчинена известному правилу вариативности тренировочных нагрузок как по фактору объемности, так и по фактору величины нагрузки.

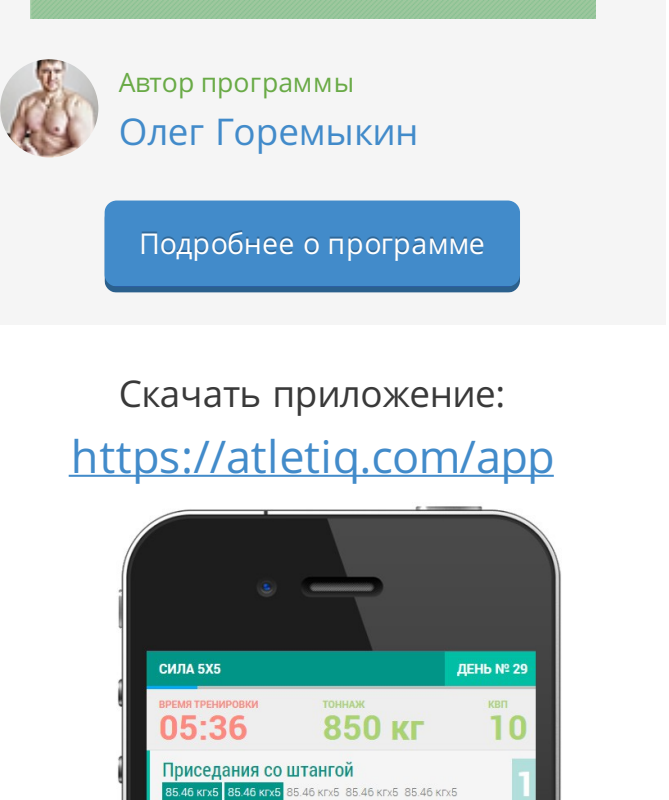
«Кругом» марш

«Движком» нашей программы является круговой тренинг. Смысл его организации выстроен вокруг выполнения череды подряд идущих упражнений с минимальным 10-секундным интервалом между ними. Дивиденды от такой работы ты получишь немалые — задашь ураганную интенсивность, вынуждая пресс работать на предел возможностей, и конечно подстегнешь метаболизм (не забудь прилечь к ко всему еще и жиросжигающий эффект EXTRАСУШКИ).

Результатор этого адреналина становится повышением расхода гликогена и обострение чувствительности рецепторов жиросжигающих гормонов. А если совсем просто — твоя талия становится уже в «реальное время».

Но такой график 5 раз в неделю был бы для тебя крайне утомителен, поэтому вместо «киута» периодически будешь получать «пряник» — базовую «короткоформатную» сессию из 4-5 движений. Общую оценку твоей фанатичной работе выставляет кубики на животе.

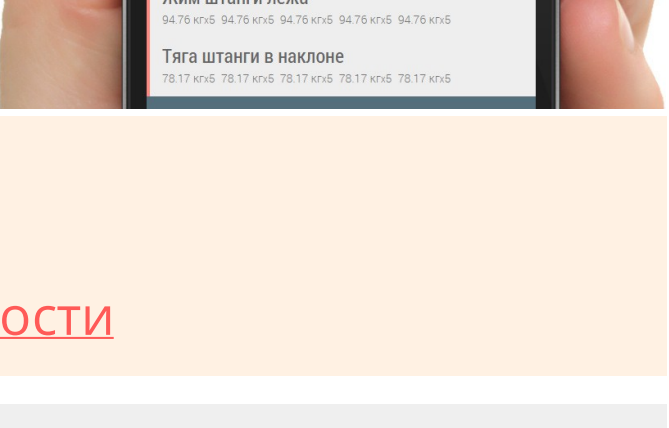
Скачать в PDF



Автор программы Олег Горемыкин

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



Стоимость полной версии 300 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 поместит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получили 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.

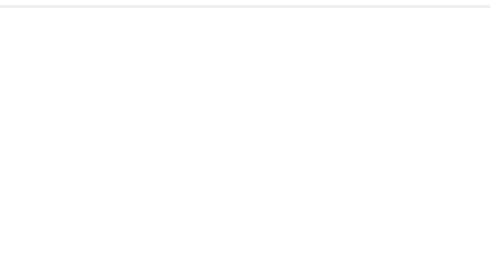
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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 300 программ на массу, силу, силу и рельеф, выносливость







ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОНАЖ 720 кг

КОП 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа 200 кг

ПОВТОРЕНИЯ №2 25,61

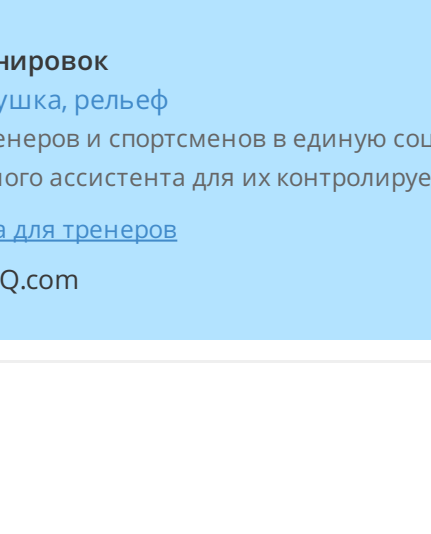
ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

ПРИСТУПИТЬ

Темп 30/100

9+17

Становая тяга



Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОНАЖ 2.2 т

КОП 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Получить

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