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

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 EXTRACУШКА и EXTRAПРЕСС.

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

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

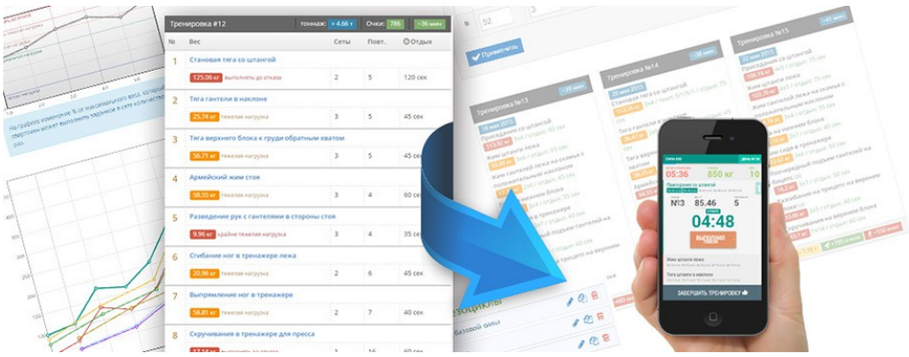
Пока твой живот — это «местность» без рельефа, говорить об эталонной форме не приходится. Еще хуже, если вместо твердокаменных кубиков пресса у тебя складки наеденного «мяса», которые ты наивно списываешь на природную «толстокожесть».

спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

К счастью от этого «генетического дефекта» нами найдена вакцина — программа EXTRACУШКА, благодаря которой тела бесформенных крепышей 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: помятуя о невозможности точечной редукции, на подкожные запасы придется открыть тотальную охоту. Иначе никак: кубические объемы на твоем 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 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: 55 | Тренировочные дни: 40 | Отдых: 15

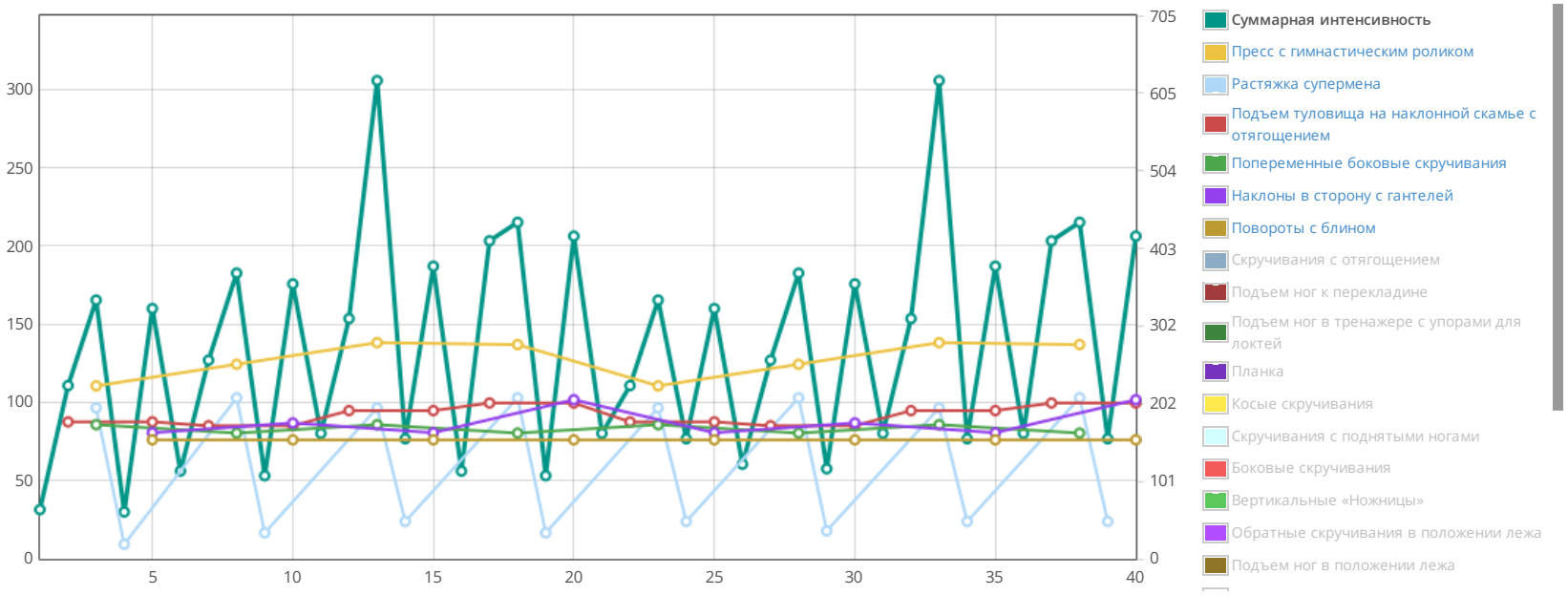
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	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
3	Вертикальные «Ножницы» (а)	2-4	20 сек	10 сек
4	Косые скручивания (а)	2-4	20 сек	10 сек
5	Касания стоп (а)	2-4	20 сек	10 сек
6	«Складной нож» в положении лежа на спине (а)	2-4	20 сек	10 сек
7	Скручивания с поднятыми ногами (а)	2-4	20 сек	10 сек
8	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье (а)	2-4	20 сек	10 сек
	2-й день			

1	Подъем ног к перекладине	3-5	14-20 (+max)	90 сек
2	Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением	4	8-14 (+max)	120 сек
3	Скручивания с отягощением	3	Max	90 сек
4	Вертикальные «Ножницы»	3	40 сек-80 сек (+max)	120 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Пресс с гимнастическим роликом	4-5	16-20 (+max)	120 сек
2	Растяжка супермена	3-4	24-30 (+max)	120 сек
3	Попеременные боковые скручивания	3-4	24-30 (+max)	120 сек
4	Планка	3	90 сек-180 сек (+max)	120 сек
5	Скручивания с поднятыми ногами	1	Max	120 сек
5-й день				
1	Подъем туловища из положения лежа (а)	2-4	20 сек	10 сек
2	Подъем ног в положении лежа (а)	2-4	20 сек	10 сек
3	Боковые скручивания (а)	2-4	20 сек	10 сек
4	Боковые скручивания (а)	2-4	20 сек	10 сек
5	Скручивания с поднятыми ногами (а)	2-4	20 сек	10 сек
6	Подъем туловища из положения лежа (а)	2-4	20 сек	10 сек
7	Растяжка супермена (а)	2-4	20 сек	10 сек
8	«Велосипед» (а)	2-4	20 сек	10 сек
6-й день				
1	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3-5	14-20 (+max)	90 сек
2	Наклоны в сторону с гантелей	4	12-16 (+max)	120 сек
3	Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением	4	8-14 (+max)	120 сек
4	Повороты с блином	3	Max	90 сек
5	Скручивания	1	Max	120 сек
7-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 — 10 мин

Скручивания
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Вертикальные «Ножницы»
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Косые скручивания
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Касания стоп
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

«Складной нож» в положении лежа на спине
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

64 очков

Тренировка №2 — 36 мин

Подъем ног к перекладине
3×14 — Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Скручивания с отягощением
3×20 max — Отдых: 90 сек — до отказа

Вертикальные «Ножницы»
3×40 сек — Отдых: 120 сек — тяжело

225 очков

Тренировка №3 — 50 мин

Пресс с гимнастическим роликом
4×16 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×30 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Попеременные боковые скручивания
4×24 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Планка
3×90 сек — Отдых: 120 сек — тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×30 max — Отдых: 120 сек — до отказа

336 очков

Тренировка №4 — 10 мин

Подъем туловища из положения лежа
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Подъем ног в положении лежа
2×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Тренировка №5 — 45 мин

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×14 — Отдых: 90 сек — тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×12 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тренировка №6 — 14 мин

Скручивания
3×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 10 сек — тяжело

- Боковые скручивания
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Боковые скручивания
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Растяжка супермена
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- «Велосипед»
  2×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело

61 очков

- Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
  4×8 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Повороты с блином
  3×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Скручивания
  1×30 max | Отдых: 120 сек | до отказа

325 очков

- Вертикальные «Ножницы»
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Косые скручивания
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Касания стоп
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- «Складной нож» в положении лежа на спине
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело

114 очков

Тренировка №7 — 39 мин

- Подъем ног к перекладине
  4×16 | Отдых: 90 сек | оч. тяжело
- Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
  4×12 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Скручивания с отягощением
  3×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Вертикальные «Ножницы»
  3×50 сек | Отдых: 120 сек | оч. тяжело

258 очков

Тренировка №8 — 52 мин

- Пресс с гимнастическим роликом
  4×18 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Растяжка супермена
  4×24 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Попеременные боковые скручивания
  3×30 max | Отдых: 120 сек | до отказа
- Планка
  3×120 сек | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  1×30 max | Отдых: 120 сек | до отказа

371 очков

Тренировка №9 — 14 мин

- Подъем туловища из положения лежа
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Подъем ног в положении лежа
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Боковые скручивания
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Боковые скручивания
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- Растяжка супермена
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело
- «Велосипед»
  3×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | тяжело

108 очков

Тренировка №10 — 47 мин

- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
  4×16 | Отдых: 90 сек | оч. тяжело
- Наклоны в сторону с гантелей
  4×14 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
  4×12 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Повороты с блином
  3×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Скручивания
  1×30 max | Отдых: 120 сек | до отказа

357 очков

Тренировка №11 — 18 мин

- Скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Вертикальные «Ножницы»
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Косые скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Касания стоп
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- «Складной нож» в положении лежа на спине
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами

Тренировка №12 — 40 мин

- Подъем ног к перекладине
  4×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
  4×10 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Скручивания с отягощением
  3×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Вертикальные «Ножницы»
  3×70 сек | Отдых: 120 сек | оч. тяжело

311 очков

4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

163 очков

Тренировка №13 — 57 мин

Пресс с гимнастическим роликом
5×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×30 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременные боковые скручивания
4×24 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Планка
3×180 сек Отдых: 120 сек до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

621 очков

Тренировка №14 — 18 мин

Подъем туловища из положения лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подъем ног в положении лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

«Велосипед»
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

156 очков

Тренировка №15 — 47 мин

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
4×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Наклоны в сторону с гантелей
4×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Повороты с блином
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

380 очков

Тренировка №16 — 14 мин

Скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Вертикальные «Ножницы»
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Косые скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Касания стоп
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

«Складной нож» в положении лежа на спине
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

114 очков

Тренировка №17 — 42 мин

Подъем ног к перекладине
5×18 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×14 max Отдых: 120 сек до отказа

Скручивания с отягощением
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Вертикальные «Ножницы»
3×80 сек Отдых: 120 сек до отказа

413 очков

Тренировка №18 — 54 мин

Пресс с гимнастическим роликом
4×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Растяжка супермена
4×24 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременные боковые скручивания
3×30 max Отдых: 120 сек до отказа

Планка
3×160 сек Отдых: 120 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

437 очков

Тренировка №19 — 14 мин

Подъем туловища из положения лежа

Тренировка №20 — 49 мин

Подъем ног в тренажере с упорами для

Тренировка №21 — 18 мин

Скручивания

3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Боковые скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Боковые скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Растяжка супермена
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

«Велосипед»
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

108 очков

локтей
5×18 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×14 max Отдых: 120 сек до отказа

Повороты с блином
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

419 очков

4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Вертикальные «Ножницы»
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Косые скручивания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Касания стоп
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

«Складной нож» в положении лежа на спине
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

163 очков

Тренировка №22 — 36 мин

Подъем ног к перекладине
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Скручивания с отягощением
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Вертикальные «Ножницы»
3×40 сек Отдых: 120 сек тяжело

225 очков

Тренировка №23 — 50 мин

Пресс с гимнастическим роликом
4×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×30 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременные боковые скручивания
4×24 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Планка
3×90 сек Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

336 очков

Тренировка №24 — 18 мин

Подъем туловища из положения лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подъем ног в положении лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

«Велосипед»
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

156 очков

Тренировка №25 — 45 мин

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тренировка №26 — 14 мин

Скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Тренировка №27 — 39 мин

Подъем ног к перекладине
4×16 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Повороты с блином
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

325 очков

Вертикальные «Ножницы»
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Косые скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Касания стоп
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

«Складной нож» в положении лежа на спине
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

123 очков

Скручивания с отягощением
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Вертикальные «Ножницы»
3×50 сек Отдых: 120 сек оч. тяжело

258 очков

Тренировка №28 — 52 мин

Пресс с гимнастическим роликом
4×18 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
4×24 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременные боковые скручивания
3×30 max Отдых: 120 сек до отказа

Планка
3×120 сек Отдых: 120 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

371 очков

Тренировка №29 — 14 мин

Подъем туловища из положения лежа
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

«Велосипед»
3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

117 очков

Тренировка №30 — 47 мин

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
4×16 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×14 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Повороты с блином
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

357 очков

Тренировка №31 — 18 мин

Скручивания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Вертикальные «Ножницы»
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Косые скручивания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Касания стоп
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

«Складной нож» в положении лежа на спине
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек оч. тяжело

Тренировка №32 — 40 мин

Подъем ног к перекладине
4×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Скручивания с отягощением
3×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Вертикальные «Ножницы»
3×70 сек Отдых: 120 сек оч. тяжело

311 очков

Тренировка №33 — 57 мин

Пресс с гимнастическим роликом
5×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×30 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременные боковые скручивания
4×24 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Планка
3×180 сек Отдых: 120 сек до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
1×30 max Отдых: 120 сек до отказа

621 очков

- Скручивания с поднятыми ногами
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело

163 очков

Тренировка №34
18 мин

- Подъем туловища из положения лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Подъем ног в положении лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Боковые скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Боковые скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Растяжка супермена
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- «Велосипед»
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело

156 очков

Тренировка №35
47 мин

- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
  4×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Наклоны в сторону с гантелей
  4×12 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
  4×10 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Повороты с блином
  3×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Скручивания
  1×30 max | Отдых: 120 сек | до отказа

380 очков

Тренировка №36
18 мин

- Скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Вертикальные «Ножницы»
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Косые скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Касания стоп
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- «Складной нож» в положении лежа на спине
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело

163 очков

Тренировка №37
42 мин

- Подъем ног к перекладине
  5×18 | Отдых: 90 сек | оч. тяжело
- Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
  4×14 max | Отдых: 120 сек | до отказа
- Скручивания с отягощением
  3×20 max | Отдых: 90 сек | до отказа
- Вертикальные «Ножницы»
  3×80 сек | Отдых: 120 сек | до отказа

413 очков

Тренировка №38
54 мин

- Пресс с гимнастическим роликом
  4×20 max | Отдых: 120 сек | до отказа
- Растяжка супермена
  4×24 | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Попеременные боковые скручивания
  3×30 max | Отдых: 120 сек | до отказа
- Планка
  3×160 сек | Отдых: 120 сек | оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  1×30 max | Отдых: 120 сек | до отказа

437 очков

Тренировка №39
18 мин

- Подъем туловища из положения лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Подъем ног в положении лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Боковые скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Боковые скручивания
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- Растяжка супермена
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело
- «Велосипед»
  4×20 сек | Темп: X/X/X/X | Отдых: 10 сек | оч. тяжело

156 очков

Тренировка №40
49 мин

- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
5×18 Отдых: 90 сек
оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×16 max Отдых: 120 сек
до отказа

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
4×14 max Отдых: 120 сек
до отказа

Повороты с блином
3×20 max Отдых: 90 сек
до отказа

Скручивания
1×30 max Отдых: 120 сек
до отказа

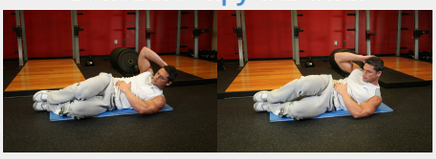
419 очков

Справочник упражнений программы

«Велосипед»

«Складной нож» в положении лежа на спине

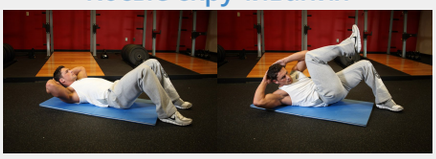
Боковые скручивания



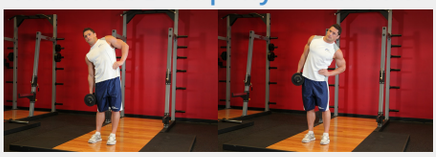
Вертикальные «Ножницы»

Касания стоп

Косые скручивания



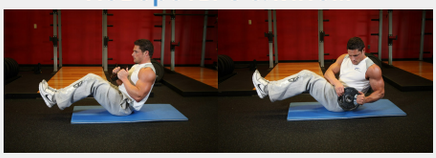
Наклоны в сторону с гантелей



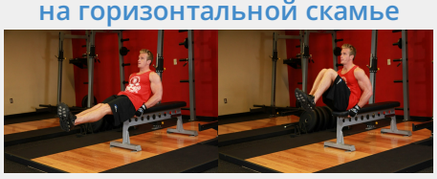
Обратные скручивания в положении лежа

Планка

Повороты с блином

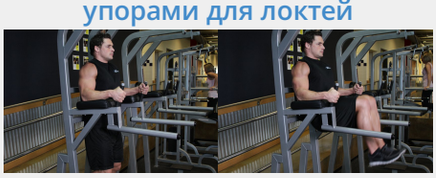


Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье

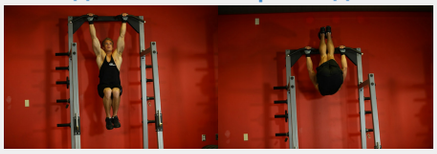


Подъем ног в положении лежа

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей



Подъем ног к перекладине



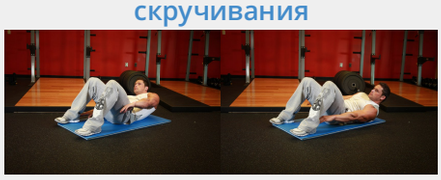
Подъем туловища из положения лежа

Подъем туловища на

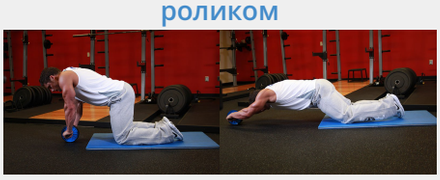
Попеременные боковые

Пресс с гимнастическим наклонной скамье с отягощением

скручивания

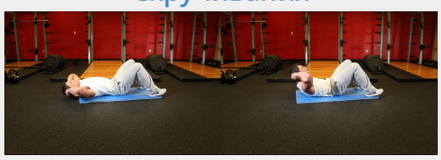


роликом

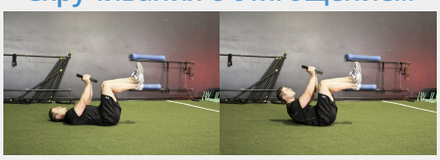


Растяжка супермена

Скручивания



Скручивания с отягощением



Скручивания с поднятыми ногами

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 EXTRACУШКА — их длительность будет одинаковой (по 8 недель), а нагрузки подобраны таким образом, чтобы стимулировать запредельный расход энергии.

> 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.

Если вкратце описать твои пресона качательные будни, то:

1. они будут стабильно «напряженными» (или правильнее сказать высокоинтенсивными);
2. 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 EXTRAПРЕСС укомплектована движениями, дающими необходимую комплексность 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 EXTRAПРЕСС 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

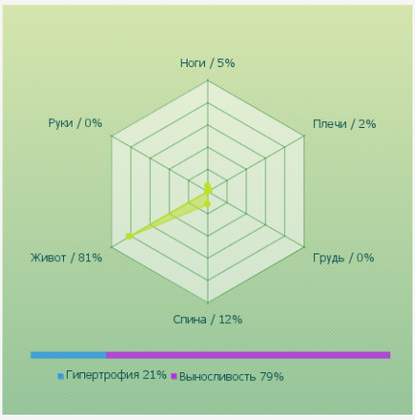
«Движком» нашей программы является круговой тренинг. Смысл его организации выстроен вокруг выполнения череды подряд идущих упражнений с минимальным 10-секундным интервалом между ними. Дивиденды от такой работы ты получишь немалые — задашь ураганную интенсивность, вынуждая пресс работать на предел возможностей,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

«EXTRAПРЕСС. Спецкомплекс для сушки»

Жиросжигание, рельеф

40

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 EXTRACУШКА и EXTRAПРЕСС.



Автор программы

Олег Горемыкин

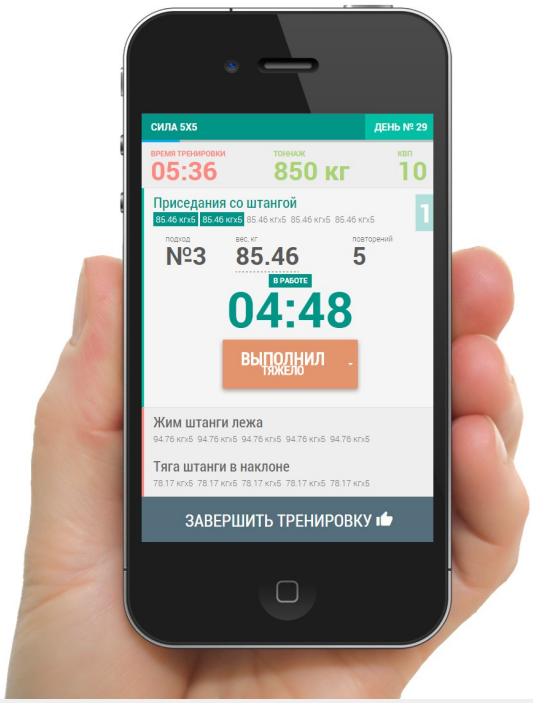
Подробнее о программе

Скачать приложение:

Результатом этого адского труда становится повышение расхода гликогена и обострение чувствительности рецепторов жиросжигающих гормонов. А если совсем просто — твоя талия становится уже в «режиме реального времени».

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

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

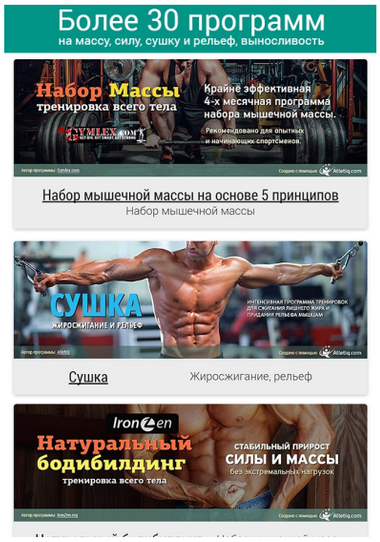
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

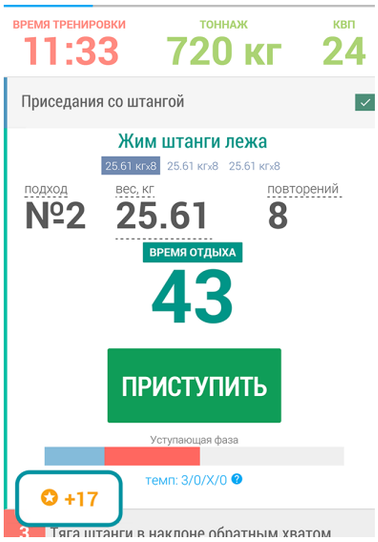
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

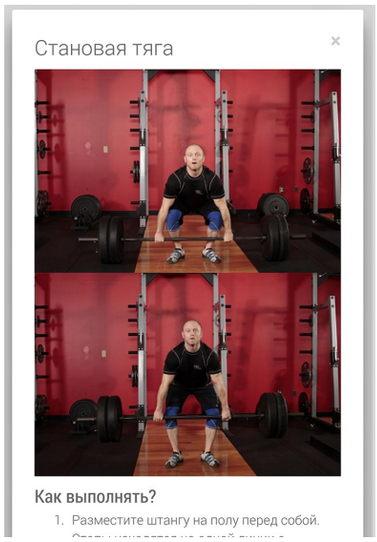
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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