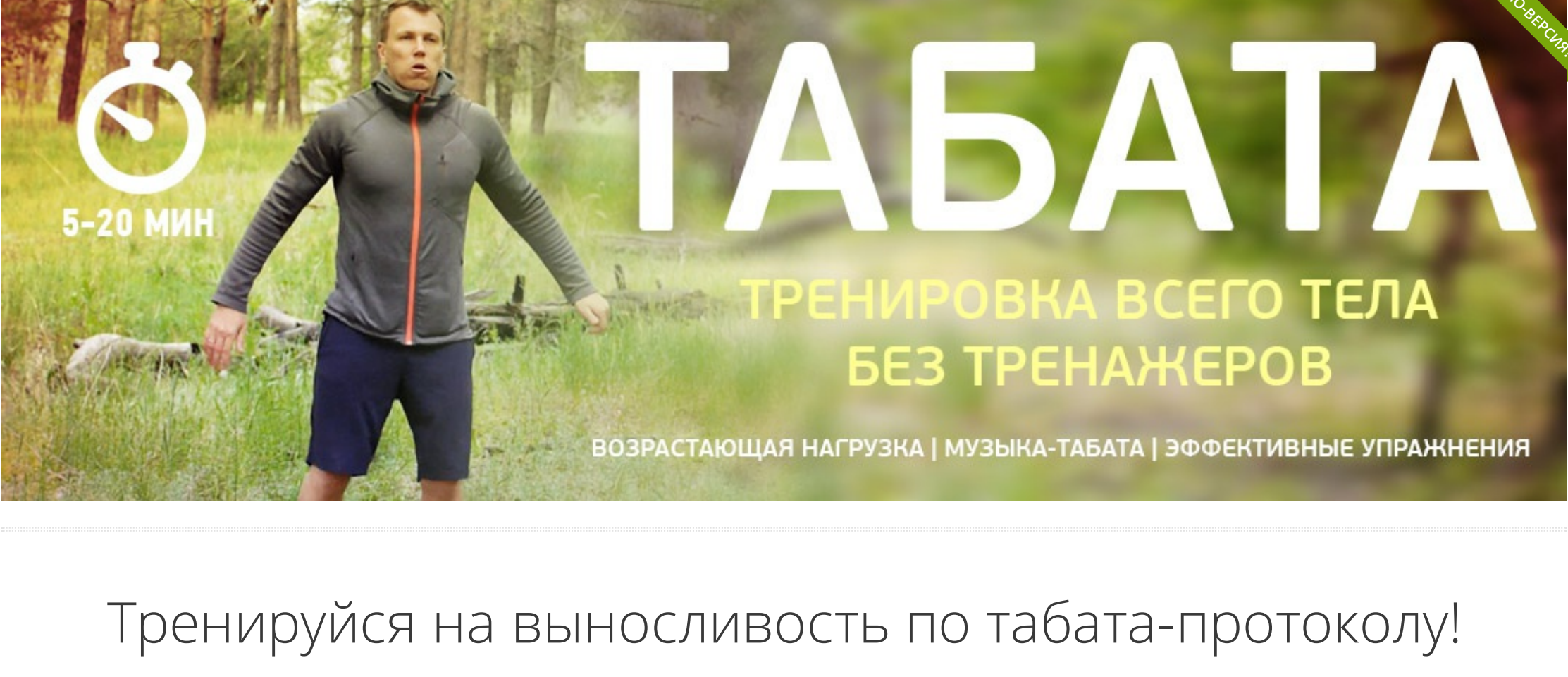


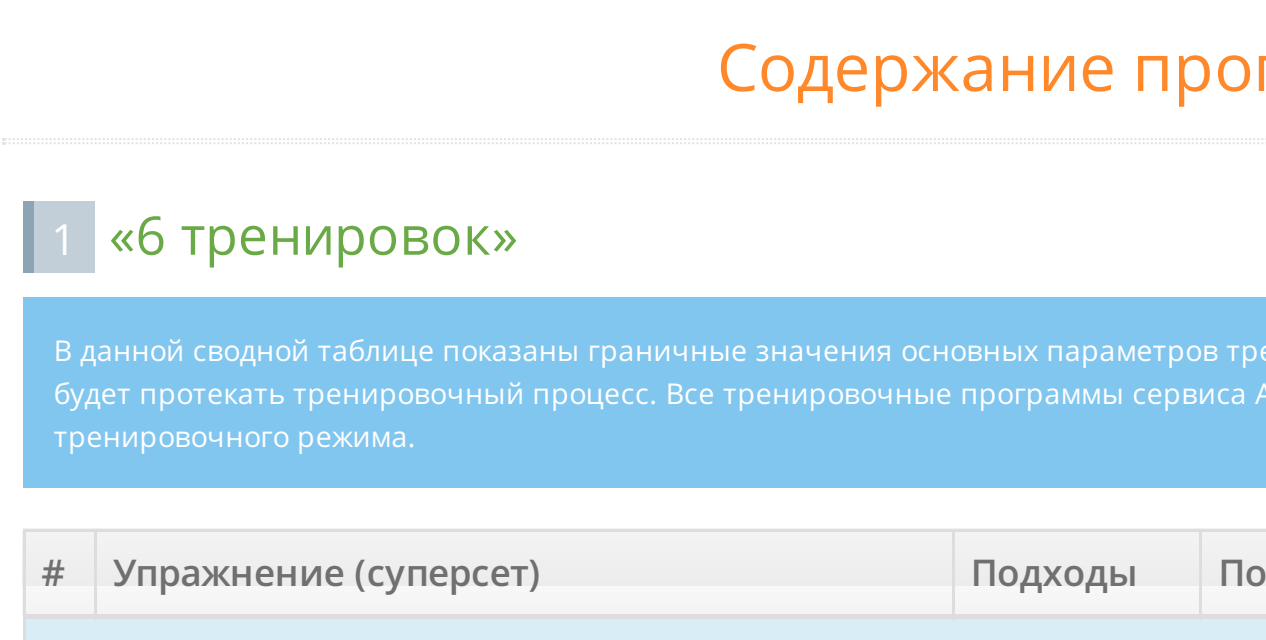


Тренируйся на выносливость по табата-протоколу!

Новичок **6** дней **6** тренировок **~12** минут

Идеальный вариант быстрой тонизирующей тренировки всего тела. Ничего лишнего! Только 8 эффективных упражнений. 20 секунд работаем, 10 отдыхаем. И все это под забойный Табата-трек! Таймер уже запрограммирован для тебя. Выложись полностью за 4 минуты! Количество кругов будет увеличиваться с каждой тренировкой. Прокатай свою выносливость! Программа не подойдет людям с избыточным весом и травмой колен.

<https://atletiq.com/programma/krugovaya-tabata-trenirovka-bez-trenazherov-753.html>



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

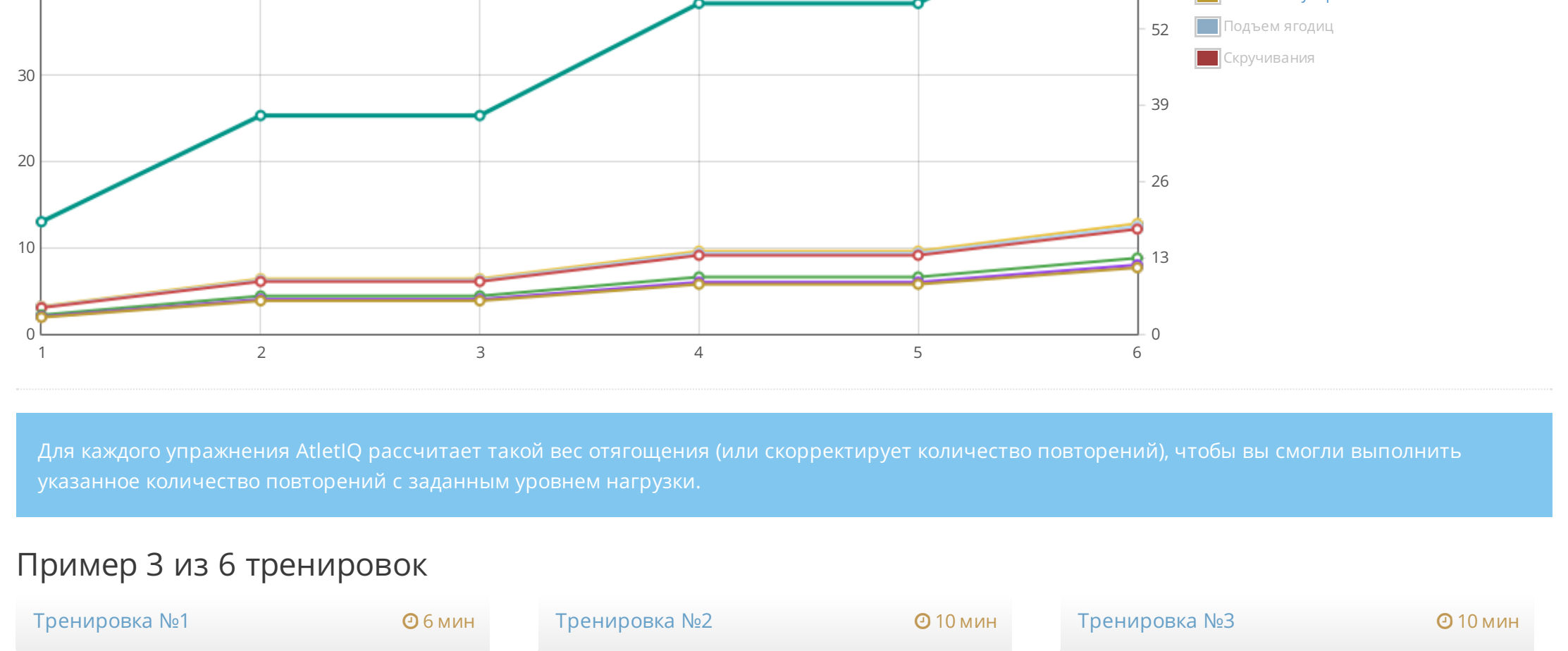
1 «6 тренировок» Продолжительность в днях: 6 Тренировочные дни: 6 Отдых: 0

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	Приседания с собственным весом (а)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2	Скручивания (а)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3	Отжимания (а)	1-4	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.

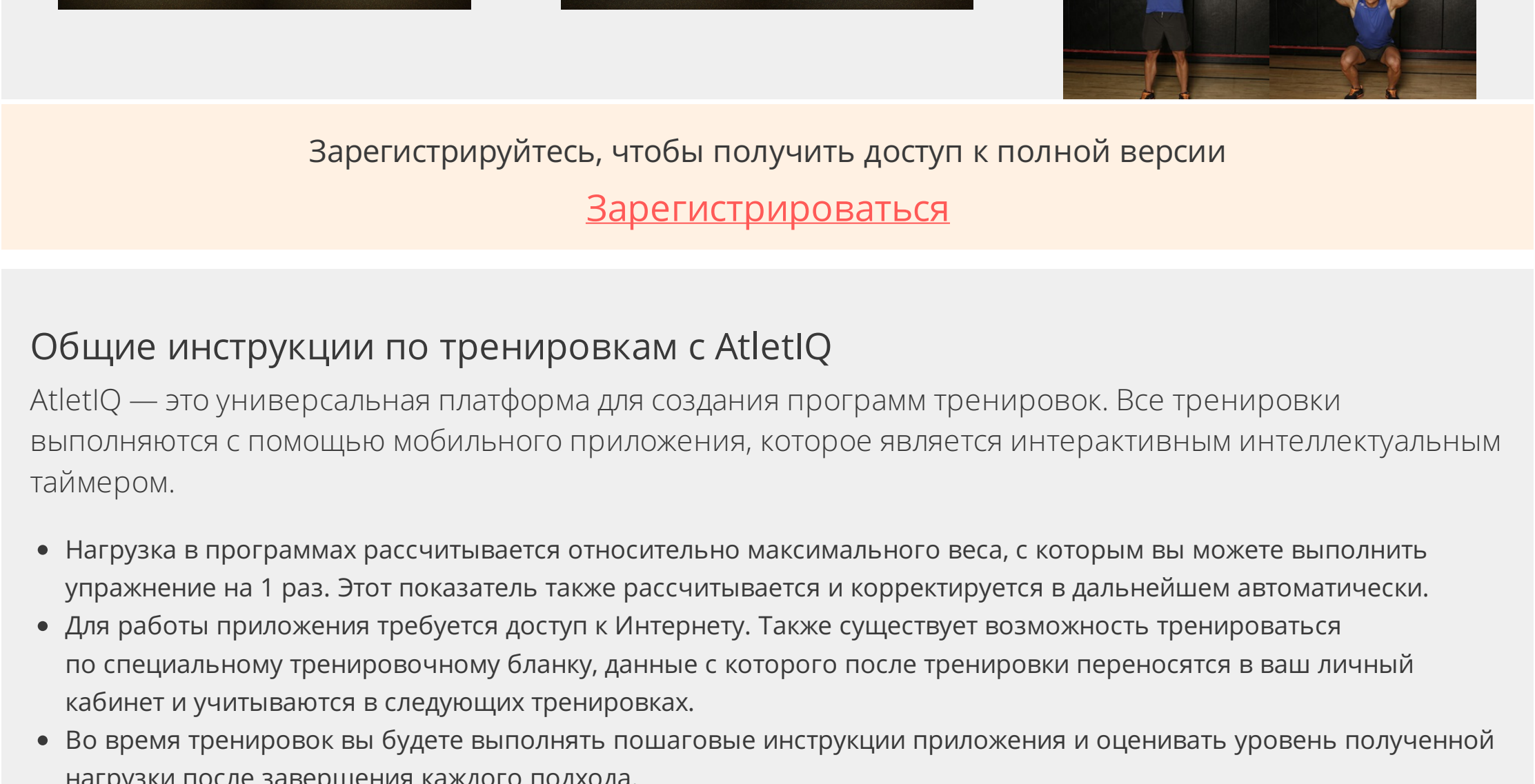


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
- Приседания с собственным весом 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Скручивания 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Отжимания 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Подъем ягодиц 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Бурпи 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Растяжка супермена 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Прыжки с выпадами 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Подъем ягодиц («Мост») 1×20 сек Отдых ⌚ 10 сек 19 очков	- Приседания с собственным весом 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Скручивания 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Отжимания 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Подъем ягодиц 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Бурпи 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Растяжка супермена 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Прыжки с выпадами 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Подъем ягодиц («Мост») 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек 37 очков	- Приседания с собственным весом 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Скручивания 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Отжимания 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Подъем ягодиц 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Бурпи 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Растяжка супермена 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Прыжки с выпадами 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек - Подъем ягодиц («Мост») 2×20 сек Отдых ⌚ 10 сек 37 очков

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

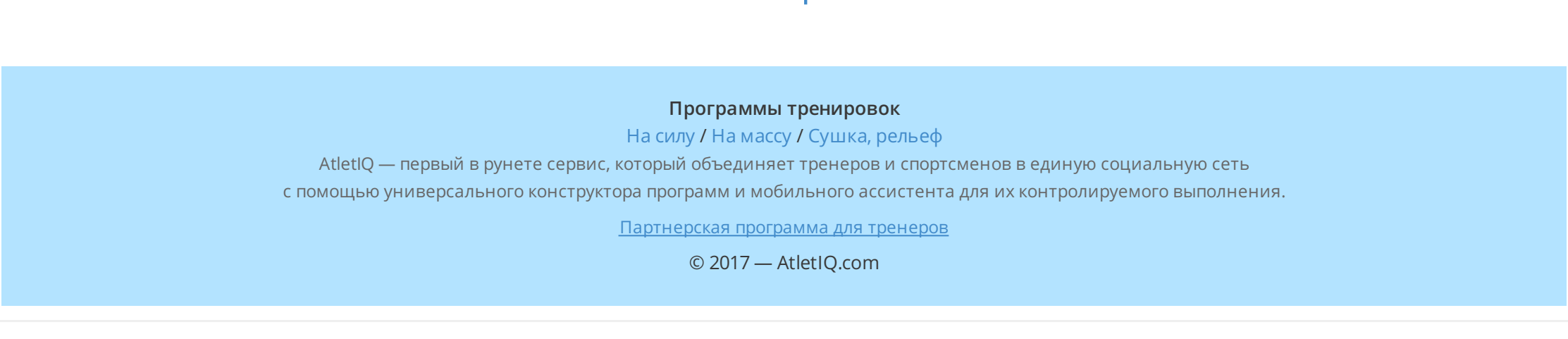
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.

Автоматическая программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная коррективная нагрузка 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