



Моделирующая сплит-программа на 12 тренировок для быстрого обозначения рельефа всех крупных мышечных групп.

Новичок

23

дней

12

тренировок

~46

минут

Рассчитываешь передохнуть после дикой гонки за массой?

Распроцайся с иллюзиями сразу и навсегда! Там, следом за гипертрофийным этапом тренинга, тебя ожидает тренировочная «маета» по созданию четкого рельефа, которая выведет тебя на следующую ступеньку телостроительной «эволюции». Единственное, что может облегчить твою участь – готовая программа, составленная знатоками Атлетик.

<https://atletiq.com/programma/relief-fest-na-relef-krupnyh-myshechnyh-grupp-765.html>

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 получишь бонусные поинты за активации закрытых программ!

Поддержи «рельефную» реФОРМУ, создай прорисовку и глубину основных мышечных групп.

Быть просто шкафом мышц вообще не прикольно. Осознаешь только тогда, когда этим шкафом становишься. Вопрос «кто виноват?» опустим. Перейдем ко второй части дилеммы: «что делать»? «Продолжать воевать за совершенное тело» — решение единогласное и обсуждению не подлежит.

Если правильно выстроить тренировочную стратегию, то еще чуть-чуть и можно демонстрировать всем свою идеальную форму.

А какая она, правильная стратегия? Как раз та, что составлена экспертами Атлетик! Она включает в себя два последовательных этапа, каждый из которых «вращается» вокруг своей конкретной цели.

Первый предполагал работу с мелкими группами мышц, второй (собственно, настоящий) делает акцент на крупных звеньях мускульной системы твоего тела — груди, спине и ногах. В симбиозе они приведут тебя до желаемой степени «поджаристости».

Можешь начинать воображать, как круто будет выглядеть твоё тело «после», а мы пока расскажем, что ожидает тебя «до». «Рельефный» тренинг крупных групп организован по схеме двухдневного сплита: антагонизирующие грудь и спину качаем в один день, ноги «марафетим» отдельно — во второй.

А сейчас минутку внимания! Обычно все начинающие атлеты спотыкаются на самом первом шаге — выборке упражнений. Но тебе это не грозит, ты подстрахован готовым планом и он подсказывает, чтобы сделать хороший рельеф, нужно использовать преимущественно базовые движения.

Они минимизируют издержки «рельефного» тренинга и не дадут тебе перейти ту тонкую грань между прорисованностью и худобой. Грамотно подобранный режим работы лишь «заострит» качество формы. Вот увидишь, ты будешь крайне выгодно смотреться на фоне незадачливых коллег-анорексиков, которым не повезло с программой так, как тебе!

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	«12 тренировок»	Продолжительность в днях: 23	Тренировочные дни: 12	Отдых: 11
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 разработаны с учетом принципа вариативности тренировочного режима.				
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга штанги к груди в наклоне	3	14-18	От 55-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	14-18	От 55-120 сек
3	Тяга верхнего блока к груди	3	14-18	От 55-120 сек
4	Жим гантелей лежа	3	14-18	От 55-120 сек
5	Тяга гантели в наклоне	3	14-18	От 55-120 сек
6	Сведение гантелей лежа	3	14-18	От 55-120 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Румынская становая тяга	3	14-18	От 55-120 сек
2	Жим ногами	3	14-18	От 55-120 сек
3	Подъем туловища в тренажере	3	14-18	От 55-120 сек
4	Выпады назад с гантелями (обратные выпады)	3	14-18	От 55-120 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	3	14-18	От 55-120 сек
6	Выпрямление ног в тренажере	3	14-18	От 55-120 сек
4-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этой 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

45 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
3×14 Отдых: 80 сек

Жим штанги лежа
3×16 Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока к груди
3×14 Отдых: 80 сек

Жим гантелей лежа
3×14 Отдых: 80 сек

Тяга гантели в наклоне
3×14 Отдых: 80 сек

Сведение гантелей лежа
3×14 Отдых: 80 сек

> 422 т 618 очков

Тренировка №2

45 мин

Румынская становая тяга
3×14 Отдых: 80 сек

Жим ногами
3×14 Отдых: 80 сек

Подъем туловища в тренажере
3×14 Отдых: 80 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
3×14 Отдых: 80 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 80 сек

> 10,19 т 586 очков

Тренировка №3

40 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
3×16 Отдых: 60 сек

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 60 сек

Тяга верхнего блока к груди
3×16 Отдых: 60 сек

Жим гантелей лежа
3×16 Отдых: 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×16 Отдых: 60 сек

Сведение гантелей лежа
3×16 Отдых: 60 сек

> 4,49 т 583 очков

Тренировка №4

40 мин

Румынская становая тяга
3×16 Отдых: 60 сек

Жим ногами
3×16 Отдых: 60 сек

Подъем туловища в тренажере
3×16 Отдых: 60 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
3×16 Отдых: 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×16 Отдых: 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×16 Отдых: 60 сек

> 10,85 т 555 очков

Тренировка №5

58 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
3×18 Отдых: 120 сек

Жим штанги лежа
3×18 Отдых: 120 сек

Тяга верхнего блока к груди
3×18 Отдых: 120 сек

Жим гантелей лежа
3×18 Отдых: 75 сек

Тяга гантели в наклоне
3×18 Отдых: 120 сек

Сведение гантелей лежа
3×18 Отдых: 120 сек

> 5,18 т 704 очков

Тренировка №6

58 мин

Румынская становая тяга
3×18 Отдых: 120 сек

Жим ногами
3×18 Отдых: 120 сек

Подъем туловища в тренажере
3×18 Отдых: 120 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
3×18 Отдых: 120 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×18 Отдых: 120 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 120 сек

> 12,56 т 670 очков

Тренировка №7

44 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
3×14 Отдых: 75 сек

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 75 сек

Тяга верхнего блока к груди
3×14 Отдых: 75 сек

Жим гантелей лежа
3×14 Отдых: 75 сек

Тяга гантели в наклоне
3×14 Отдых: 75 сек

Сведение гантелей лежа
3×14 Отдых: 75 сек

> 4,14 т 583 очков

Тренировка №8

44 мин

Румынская становая тяга
3×14 Отдых: 75 сек

Жим ногами
3×14 Отдых: 75 сек

Подъем туловища в тренажере
3×14 Отдых: 75 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
3×14 Отдых: 75 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 75 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 75 сек

> 9,93 т 554 очков

Тренировка №9

38 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
3×16 Отдых: 55 сек

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 55 сек

Тяга верхнего блока к груди
3×16 Отдых: 55 сек

Жим гантелей лежа
3×16 Отдых: 55 сек

Тяга гантели в наклоне
3×16 Отдых: 55 сек

Сведение гантелей лежа
3×16 Отдых: 55 сек

> 4,61 т 623 очков

Тренировка №10

38 мин

Румынская становая тяга
3×16 Отдых: 55 сек

Жим ногами
3×16 Отдых: 55 сек

Подъем туловища в тренажере
3×16 Отдых: 55 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
3×16 Отдых: 55 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×16 Отдых: 55 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×16 Отдых: 55 сек

> 11,09 т 593 очков

Тренировка №11

49 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
3×18 Отдых: 90 сек

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 90 сек

Тяга верхнего блока к груди
3×18 Отдых: 90 сек

Жим гантелей лежа
3×18 Отдых: 90 сек

Тяга гантели в наклоне
3×18 Отдых: 90 сек

Сведение гантелей лежа
3×18 Отдых: 90 сек

> 5,08 т 665 очков

Тренировка №12

49 мин

Румынская становая тяга
3×18 Отдых: 90 сек

Жим ногами
3×18 Отдых: 90 сек

Подъем туловища в тренажере
3×18 Отдых: 90 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
3×18 Отдых: 90 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×18 Отдых: 90 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 90 сек

> 12,2 т 632 очков

Справочник упражнений программы

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)

Жим ногами

Румынская становая тяга

Тяга верхнего блока к груди

Выпрямление ног в тренажере

Жим штанги лежа

Сведение гантелей лежа

Тяга гантели в наклоне

Жим гантелей лежа

Подъем туловища в тренажере

Сгибание ног в тренажере лежа

Тяга штанги к груди в наклоне

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.

Более 30 программ на выбор: от новичка до профессионала

Илья Ильин

тренировка для новичка

Илья Ильин

тренировка для новичка

Илья Ильин

тренировка для новичка

Время тренировки

11:33

Точная

720 кг

Нет

24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

Текущая тренировка №2

Время тренировки

47:25

Точная

2.2 т

Нет

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Подольше

Программы тренировок

На связи Илья Ильин / Служба релакс

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

Установить приложение