



## Фулл-боди тренировки под грифом «рельефно», которые за месяц приведут в «костру» форму твое тело.

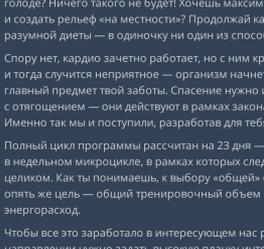
**Опытный** **23** дня **12** тренировок **~65** минут

Финишировал в массонаборе? Теперь твоя цель – «прорельефить» все, что ты так усердно растил! Врубай «Форсаж» и приготовься прочувствовать все прелести жизни в рельефо-достигательном стиле – постоянная жажда, струи пота, напряженная работа и, конечно, долговязный результат.

<https://atletiq.com/programma/forsazh-intensivnaya-trenirovka-na-relef-1065.html>



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.



### Мышцы «наголо»: избавь свое тело от жировой завесы за 4 недели.

Сани готовят летом, телугу с зимы, ну а тело... над телом нашему брату приходится корпеть круглогодично. Так что даже если сезон деградации пресса и других «жизнелюбимских» мышц официально еще не открыт, расслабляться нельзя. Только даешь себе слабинку — и ты уже бесформенный тюфяк. А вот проглядывающий под кожей рельеф мышц — показатель непреходящего успеха твоей телостроительной работы.

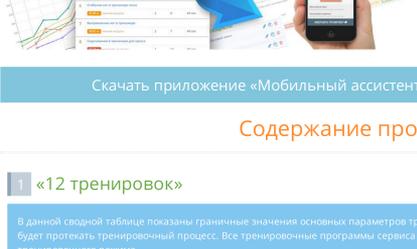
Уже вообразил, как будешь накачивать километры пути на велотренажере или жить как бедные народы Африки — в вечном голоде? Ничего такого не будет! Хочешь максимально сохранить форму и создать рельеф «на местности»? Продолжай качаться и придерживаться разумной диеты — в одиночку ни один из способов не сработает!

Споры нет, кардио зачетно работает, но с ним крайне сложно перебрать и тогда случится неприятное — организм начнет «пережигать» мышцы, главный предмет твоей заботы. Спасение нужно искать в тренировках с отягощением — они действуют в рамках закона «массосбережения». Именно так мы и поступили, разработав для тебя программу Форсаж.

Полный цикл программы рассчитан на 23 дня — по 3 тренировки в недельном микроцикле, в рамках которых следует прокачивать все тело целиком. Как ты понимаешь, к выбору «общей» системы нас подталкивает опять же цель — общий тренировочный объем здесь выше и ошутимее энергорасход.

Чтобы все это заработало в интересующем нас рельефообразующем направлении нужно задать высокую планку интенсивности. Но что это? Большое количество энергетических упражнений, значительные вес снарядов — разве это не тренинг силовой направленности?

Пока отдых длится в пределах 1 минуты, все идет по плану. Но если увеличить количество времени на «позалипать в телефоне» и прийти сбит, а тренинг дает уже совершенно иной гормональный отклик. Так что строго следуй плану программы и результат не замедлит показаться!



### Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тренироваться ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

## Содержание программы

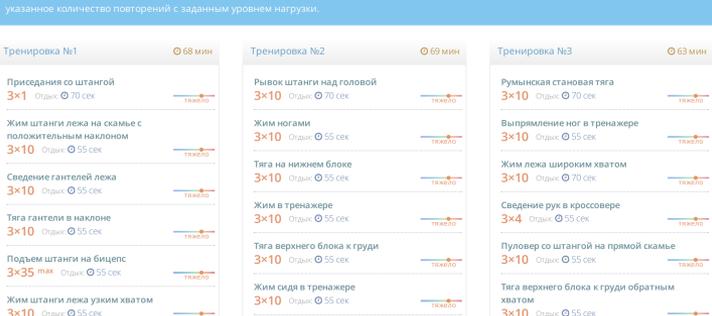
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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 разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| #                       | Упражнение (суперсет)   | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-------------------------|---|---------|------------|-----------------------|
| <b>1-й день</b>         |   |         |            |                       |
| 1                       | Приседания со штангой   | 3       | 10-12      | ⌚ 50-70 сек           |
| 2                       | Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном              | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 3                       | Сведение гантелей лежа  | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 4                       | Тяга гантели в наклоне  | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 5                       | Подъем штанги на бицепс   | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 6                       | Жим штанги лежа узким хватом                                    | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 7                       | Отведение руки в сторону на нижнем блоке                        | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 8                       | Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке                         | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 9                       | Разгибание на трицепс на верхнем блоке                          | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 10                      | Гиперэкстензия  | 3       | 15         | ⌚ 40-65 сек           |
| 11                      | Скручивания   | 3       | 15         | ⌚ 40-65 сек           |
| <b>2-й день (отдых)</b> |   |         |            |                       |
| <b>3-й день</b>         |   |         |            |                       |
| 1                       | Рывок штанги над головой  | 3       | 10-12      | ⌚ 50-70 сек           |
| 2                       | Жим ногами  | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 3                       | Тяга на нижнем блоке  | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 4                       | Жим в тренажере   | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 5                       | Тяга верхнего блока к груди                                     | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 6                       | Жим сидя в тренажере  | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 7                       | Сгибание рук на бицепс со штангой, с отведением локтей назад    | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 8                       | Французский жим на нижнем блоке стоя                            | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 9                       | Скручивания   | 3       | 15         | ⌚ 40-65 сек           |
| 10                      | Гиперэкстензия  | 3       | 15         | ⌚ 40-65 сек           |
| 11                      | Подъем на носки в тренажере сидя                                | 3       | 10-12      | ⌚ 40-65 сек           |
| <b>4-й день (отдых)</b> |   |         |            |                       |
| <b>5-й день</b>         |   |         |            |                       |
| 1                       | Румынская становая тяга   | 3       | 10-12      | ⌚ 50-70 сек           |
| 2                       | Выпрямление ног в тренажере                                     | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 3                       | Жим лежа широким хватом   | 3       | 10-12      | ⌚ 50-70 сек           |
| 4                       | Сведение рук в кроссовере                                       | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 5                       | Пуловер со штангой на прямой скамье                             | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 6                       | Тяга верхнего блока к груди обратным хватом                     | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 7                       | Разведение рук с гантелями в стороны стоя                       | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 8                       | Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 9                       | Отведение руки в сторону в наклоне на блоке                     | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| 10                      | Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом          | 3       | 10-14      | ⌚ 40-65 сек           |
| <b>6-й день (отдых)</b> |   |         |            |                       |

### 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 рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

**Тренировка №1** ⌚ 68 мин

- Приседания со штангой 3x1 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 max Отдых ⌚ 55 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 55 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 55 сек

> 743 ↑ 863 очков

**Тренировка №2** ⌚ 69 мин

- Рывок штанги над головой 3x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим ногами 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Жим в тренажере 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Жим сидя в тренажере 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Сгибание рук на бицепс со штангой, с отведением локтей назад 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 55 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 55 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x10 Отдых ⌚ 40 сек

> 1748 ↑ 1045 очков

**Тренировка №3** ⌚ 63 мин

- Румынская становая тяга 3x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Жим лежа широким хватом 3x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых ⌚ 55 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 3x10 Отдых ⌚ 55 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x10 Отдых ⌚ 55 сек

> 756 ↑ 1054 очков

**Тренировка №4** ⌚ 64 мин

- Приседания со штангой 3x1 Отдых ⌚ 55 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Сведение гантелей лежа 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x33 max Отдых ⌚ 45 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 45 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 45 сек

> 833 ↑ 830 очков

**Тренировка №5** ⌚ 64 мин

- Рывок штанги над головой 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Жим ногами 3x12 Отдых ⌚ 45 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Жим в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Жим сидя в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Сгибание рук на бицепс со штангой, с отведением локтей назад 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 45 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 45 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x12 Отдых ⌚ 40 сек

> 2034 ↑ 1022 очков

**Тренировка №6** ⌚ 59 мин

- Румынская становая тяга 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 55 сек
- Жим лежа широким хватом 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых ⌚ 45 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 3x14 Отдых ⌚ 45 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x14 Отдых ⌚ 45 сек

> 908 ↑ 1046 очков

**Тренировка №7** ⌚ 73 мин

- Приседания со штангой 3x1 Отдых ⌚ 65 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x38 max Отдых ⌚ 65 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 65 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 65 сек

> 822 ↑ 944 очков

**Тренировка №8** ⌚ 73 мин

- Рывок штанги над головой 3x10 Отдых ⌚ 65 сек
- Жим ногами 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Жим в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Жим сидя в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Сгибание рук на бицепс со штангой, с отведением локтей назад 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 65 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 65 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x12 Отдых ⌚ 40 сек

> 1957 ↑ 1126 очков

**Тренировка №9** ⌚ 67 мин

- Румынская становая тяга 3x10 Отдых ⌚ 65 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 55 сек
- Жим лежа широким хватом 3x10 Отдых ⌚ 65 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых ⌚ 65 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x14 Отдых ⌚ 65 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 3x12 Отдых ⌚ 65 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x12 Отдых ⌚ 65 сек

> 833 ↑ 1125 очков

**Тренировка №10** ⌚ 61 мин

- Приседания со штангой 3x1 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Сведение гантелей лежа 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x33 max Отдых ⌚ 40 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 40 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 40 сек

> 833 ↑ 828 очков

**Тренировка №11** ⌚ 61 мин

- Рывок штанги над головой 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим ногами 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Жим в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Жим сидя в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Сгибание рук на бицепс со штангой, с отведением локтей назад 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Скручивания 3x15 Отдых ⌚ 40 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 40 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x12 Отдых ⌚ 40 сек

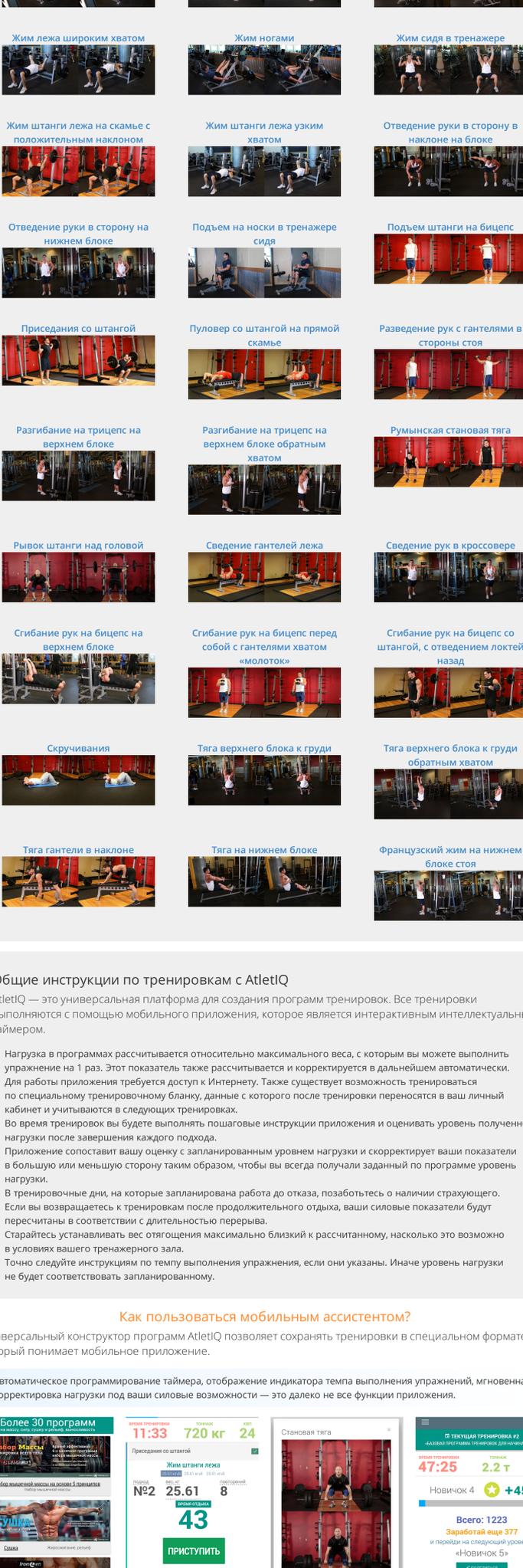
> 203 ↑ 1005 очков

**Тренировка №12** ⌚ 56 мин

- Румынская становая тяга 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Жим лежа широким хватом 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых ⌚ 40 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 3x14 Отдых ⌚ 40 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x14 Отдых ⌚ 40 сек

> 89 ↑ 1018 очков

## Справочник упражнений программы



### 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 весом и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный 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 нашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкции 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

Ссылка на программу 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  
 © 2018 — AtletIQ.com