

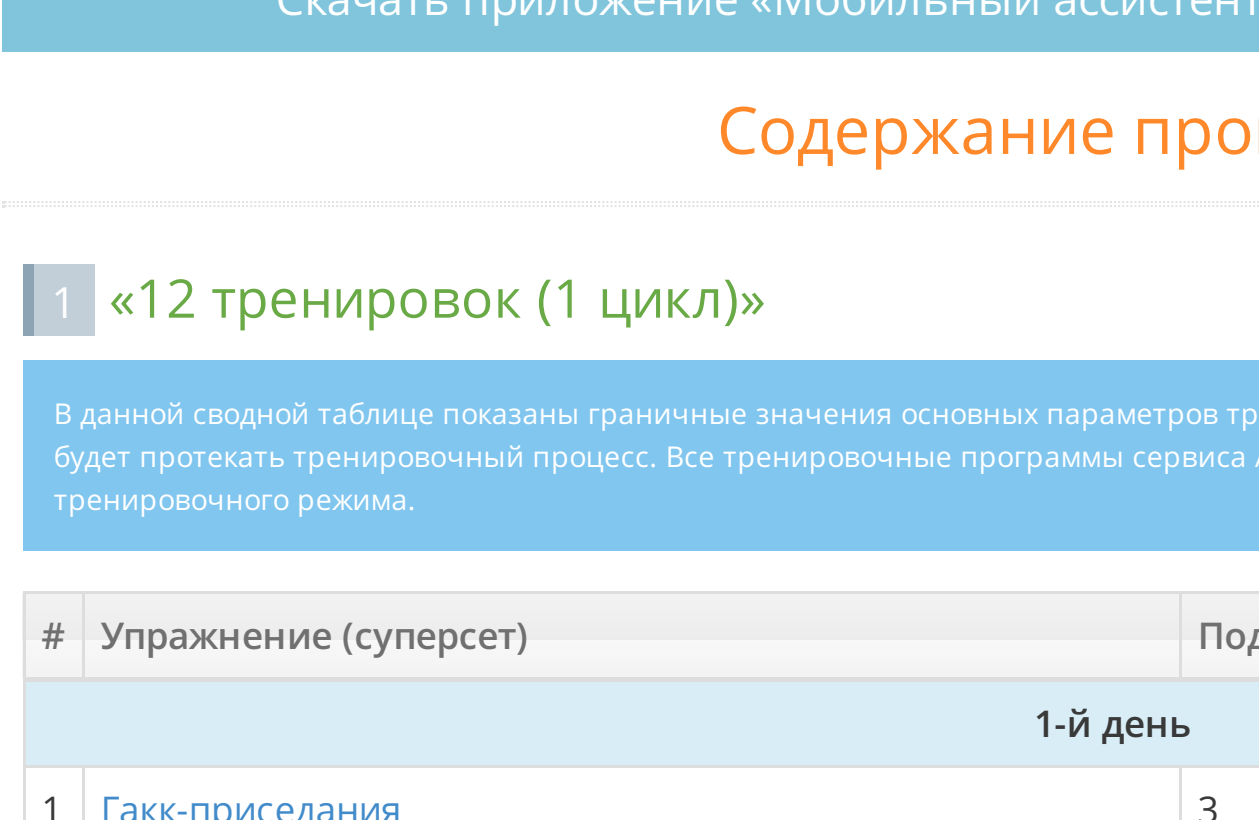
Опытный

46 дней

24 тренировки

~31 минута

<https://atletiq.com/programma/full-burn-dvuciklovaya-zhizhzhigayuschaya-split-programma-1504.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 «12 тренировок (1 цикл)»

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	Гакк-приседания	3	8-12	30-60 сек
2	Жим ногами	2	12-15	30-50 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	2	8-12	30-50 сек

Доступ открыт по подписке

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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 12 тренировок

**Тренировка №1** 26 мин

- Гакк-приседания 3x12 Отдых: 30 сек
- Жим ногами 2x12 Отдых: 40 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 2x12 Отдых: 30 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x25 Отдых: 40 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x25 Отдых: 40 сек

> 12.38 т 338 очков 240 ккал

**Тренировка №2** 32 мин

- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых: 30 сек
- Жим гантелей сидя 3x12 Отдых: 30 сек
- Подъем гантелей на бицепс через стороны стоя 3x20 Отдых: 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 2x20 Отдых: 40 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x12 Отдых: 40 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x12 Отдых: 40 сек

> 3.73 т 461 очков 330 ккал

**Тренировка №3** 32 мин

- Выпады с гантелями 3x12 Отдых: 40 сек
- Приседания в машине Смита 2x12 Отдых: 30 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x12 Отдых: 30 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 2x12 Отдых: 40 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x25 Отдых: 40 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x25 Отдых: 40 сек

> 11.08 т 437 очков 310 ккал

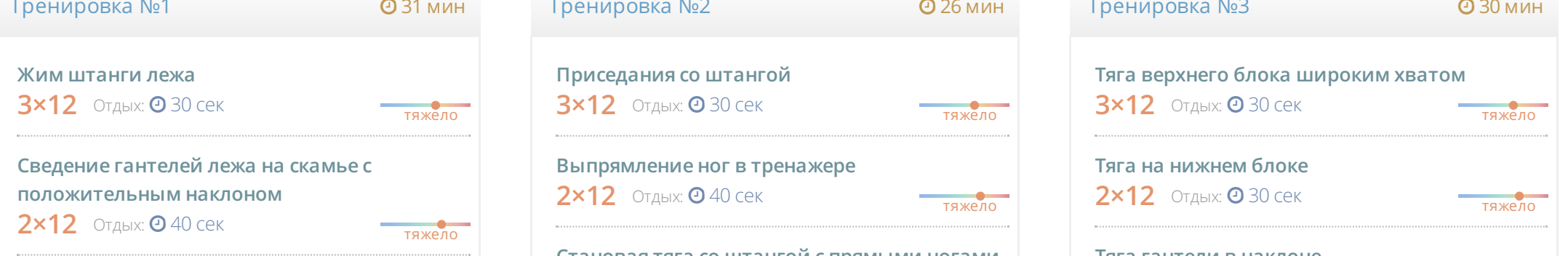
### 2 «12 тренировок (2 цикл)»

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3	8-12	30-60 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2	12-15	30-50 сек

Доступ открыт по подписке

### Интенсивность тренировок по упражнениям



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 12 тренировок

**Тренировка №1** 31 мин

- Жим штанги лежа 3x12 Отдых: 30 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых: 40 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 2x12 Отдых: 30 сек
- Французский жим лежа 2x12 Отдых: 40 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 2x9 Отдых: 40 сек
- Скручивания 3x15 max Отдых: 60 сек

> 3.07 т 521 очков 370 ккал

**Тренировка №2** 26 мин

- Приседания со штангой 3x12 Отдых: 30 сек
- Выпрямление ног в тренажере 2x12 Отдых: 30 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 2x12 Отдых: 30 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x25 Отдых: 40 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x25 Отдых: 40 сек

> 10.96 т 336 очков 240 ккал

**Тренировка №3** 30 мин

- Тяга верхнего блока широким хватом 3x12 Отдых: 30 сек
- Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых: 30 сек
- Тяга гантели в наклоне 2x12 Отдых: 30 сек
- Подъем гантелей на бицепс сидя 2x12 Отдых: 30 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x12 Отдых: 30 сек
- Подъем ног в положении лежа 3x15 max Отдых: 60 сек

> 3.57 т 426 очков 310 ккал

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 тренером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнения 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.
- Специально установленный 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 силе / На массу / Сушка / Дельта / еф

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