

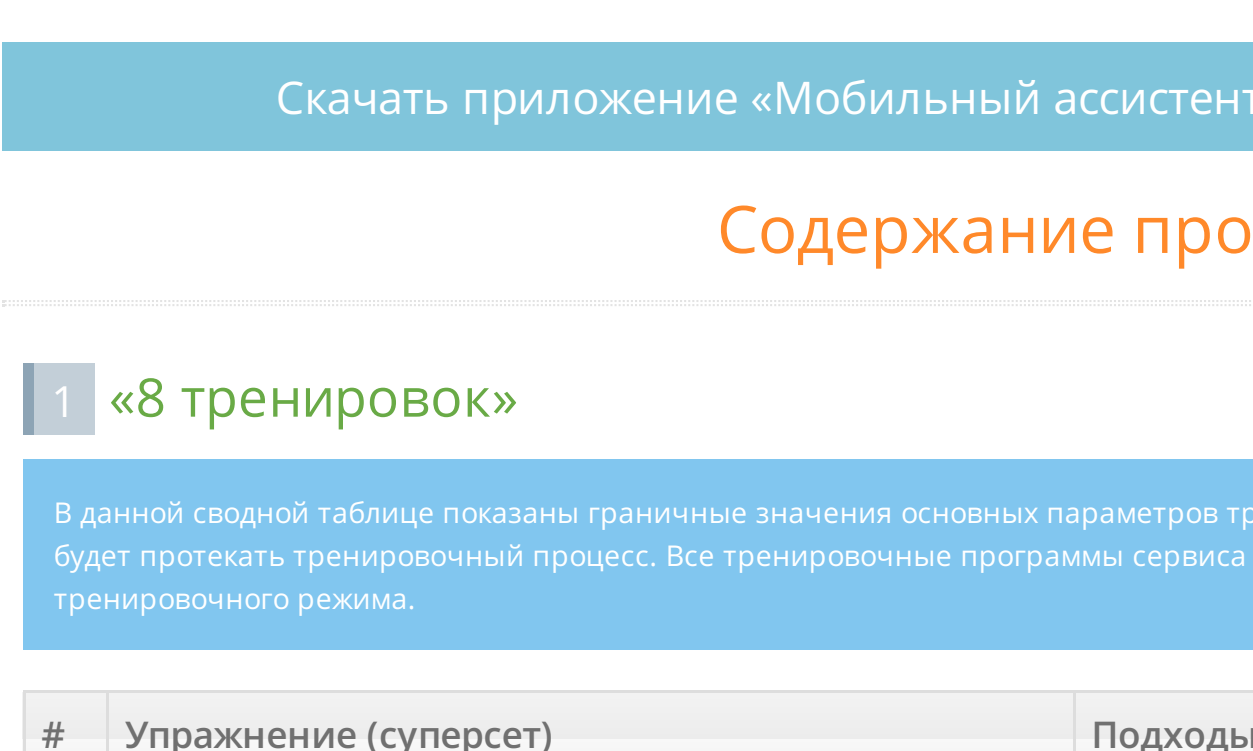
Опытный

15 дней

8 тренировок

~55 минут

<https://atletiq.com/programma/super-slim-intensivnaya-sushka-s-primeneniem-supersetov-1594.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 «8 тренировок»

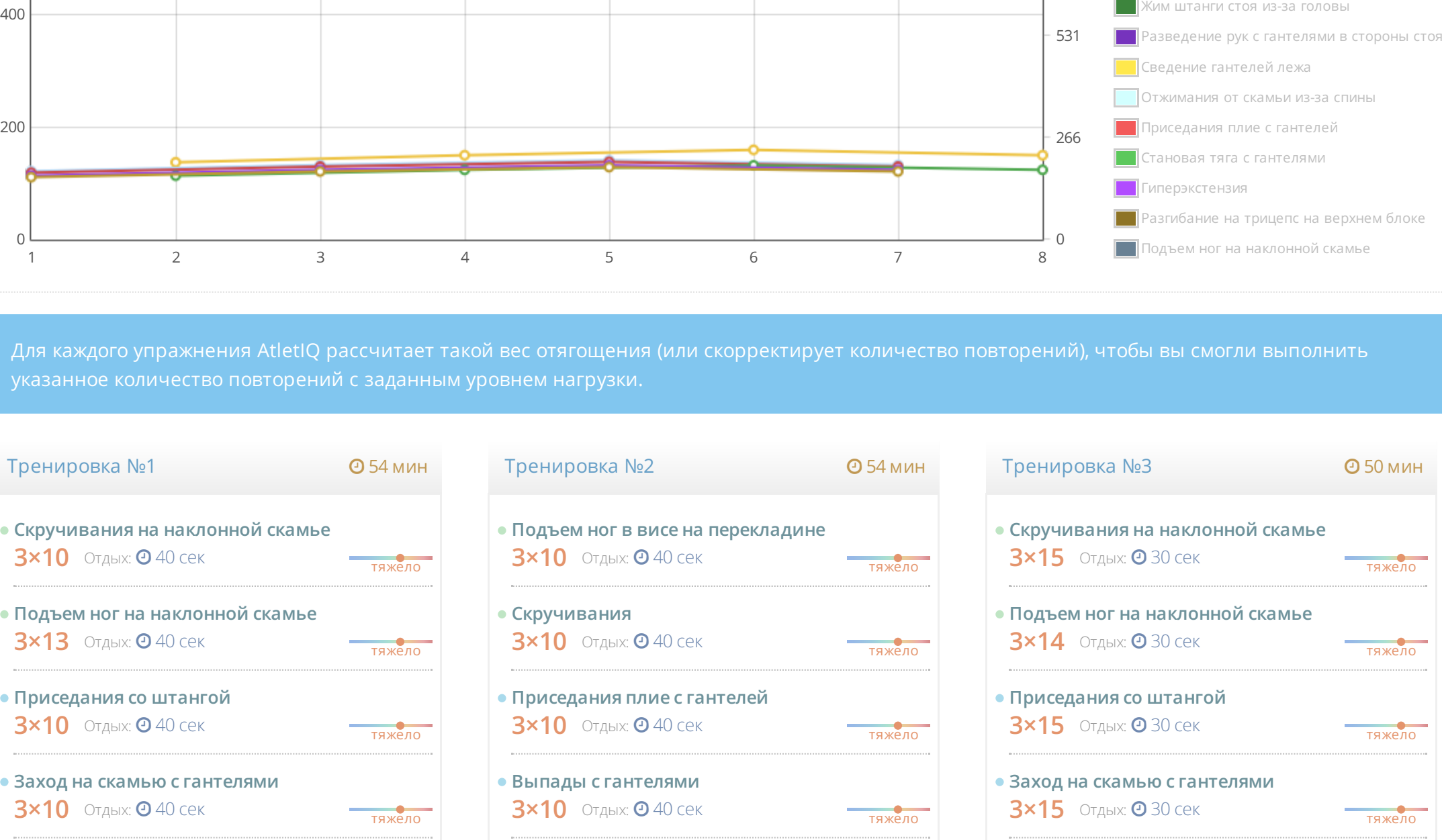
Продолжительность в день: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

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 на наклонной скамье (a)	3	10-20	30-50 сек
2	Подъем ног на наклонной скамье (a)	3	10-20	30-50 сек
3	Приседания со штангой (b)	3	10-20	30-50 сек
4	Заход на скамью с гантелями (b)	3	10-20	30-50 сек
5	Становая тяга с гантелями (c)	3	10-20	30-50 сек
6	Гиперэкстензия (c)	3	10-20	30-50 сек
7	Жим штанги лежа (d)	3	10-20	30-50 сек
8	Сведение гантелей лежа (d)	3	10-20	30-50 сек
9	Тяга верхнего блока широким хватом (f)	3	10-20	30-50 сек
10	Тяга гантелей в наклоне (f)	3	10-20	30-50 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подъем ног в вися на перекладине (a)	3	10-20	30-50 сек
2	Скручивания (a)	3	10-20	30-50 сек
3	Приседания плие с гантелей (b)	3	10-20	30-50 сек
4	Выпады с гантелями (b)	3	10-20	30-50 сек
5	Жим штанги стоя из-за головы (c)	3	10-20	30-50 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (c)	3	10-20	30-50 сек
7	Тяга на нижнем блоке (d)	3	10-20	30-50 сек
8	Пуловер с гантелей лежа на скамье (d)	3	10-20	30-50 сек
9	Отжимания от скамьи из-за спины (f)	3	10-20	30-50 сек
10	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (f)	3	10-20	30-50 сек
4-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	Тренировка №2	Тренировка №3
<ul style="list-style-type: none"> Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых: 30 сек Подъем ног на наклонной скамье 3x13 Отдых: 40 сек Приседания со штангой 3x10 Отдых: 40 сек Заход на скамью с гантелями 3x10 Отдых: 40 сек Становая тяга с гантелями 3x10 Отдых: 40 сек Гиперэкстензия 3x10 Отдых: 40 сек Жим штанги лежа 3x10 Отдых: 40 сек Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых: 40 сек Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых: 40 сек Тяга гантелей в наклоне 3x10 Отдых: 40 сек <p>> 705 т 915 очков 660 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"> Подъем ног в вися на перекладине 3x10 Отдых: 40 сек Скручивания 3x10 Отдых: 40 сек Приседания плие с гантелей 3x10 Отдых: 40 сек Выпады с гантелями 3x10 Отдых: 40 сек Жим штанги стоя из-за головы 3x10 Отдых: 40 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых: 40 сек Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых: 40 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых: 40 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x10 Отдых: 40 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых: 40 сек <p>> 54 т 891 очков 640 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"> Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых: 30 сек Подъем ног на наклонной скамье 3x14 Отдых: 30 сек Приседания со штангой 3x15 Отдых: 30 сек Заход на скамью с гантелями 3x15 Отдых: 30 сек Становая тяга с гантелями 3x15 Отдых: 30 сек Гиперэкстензия 3x15 Отдых: 30 сек Жим штанги лежа 3x15 Отдых: 30 сек Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых: 30 сек Тяга верхнего блока широким хватом 3x15 Отдых: 30 сек Тяга гантелей в наклоне 3x15 Отдых: 30 сек <p>> 934 т 999 очков 720 ккал</p>

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
<ul style="list-style-type: none"> Подъем ног в вися на перекладине 3x15 Отдых: 30 сек Скручивания 3x15 Отдых: 30 сек Приседания плие с гантелей 3x15 Отдых: 30 сек Выпады с гантелями 3x15 Отдых: 30 сек Жим штанги стоя из-за головы 3x15 Отдых: 30 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x15 Отдых: 30 сек Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых: 30 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых: 30 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x15 Отдых: 30 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x15 Отдых: 30 сек <p>> 718 т 972 очков 700 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"> Скручивания на наклонной скамье 3x20 Отдых: 40 сек Подъем ног на наклонной скамье 3x14 Отдых: 40 сек Приседания со штангой 3x20 Отдых: 40 сек Заход на скамью с гантелями 3x20 Отдых: 40 сек Становая тяга с гантелями 3x20 Отдых: 40 сек Гиперэкстензия 3x20 Отдых: 40 сек Жим штанги лежа 3x20 Отдых: 40 сек Сведение гантелей лежа 3x20 Отдых: 40 сек Тяга верхнего блока широким хватом 3x20 Отдых: 40 сек Тяга гантелей в наклоне 3x20 Отдых: 40 сек <p>> 1128 т 1063 очков 760 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"> Подъем ног в вися на перекладине 3x20 Отдых: 50 сек Скручивания 3x20 Отдых: 50 сек Приседания плие с гантелей 3x20 Отдых: 50 сек Выпады с гантелями 3x20 Отдых: 50 сек Жим штанги стоя из-за головы 3x20 Отдых: 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x20 Отдых: 50 сек Тяга на нижнем блоке 3x20 Отдых: 50 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x20 Отдых: 50 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x20 Отдых: 50 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x20 Отдых: 50 сек <p>> 87 т 1034 очков 740 ккал</p>

Тренировка №7	Тренировка №8
<ul style="list-style-type: none"> Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых: 40 сек Подъем ног на наклонной скамье 3x14 Отдых: 40 сек Приседания со штангой 3x15 Отдых: 40 сек Заход на скамью с гантелями 3x15 Отдых: 40 сек Становая тяга с гантелями 3x15 Отдых: 40 сек Гиперэкстензия 3x15 Отдых: 40 сек Жим штанги лежа 3x15 Отдых: 40 сек Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых: 40 сек Тяга верхнего блока широким хватом 3x15 Отдых: 40 сек Тяга гантелей в наклоне 3x15 Отдых: 40 сек <p>> 934 т 999 очков 720 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"> Подъем ног в вися на перекладине 3x15 Отдых: 40 сек Скручивания 3x15 Отдых: 40 сек Приседания плие с гантелей 3x15 Отдых: 40 сек Выпады с гантелями 3x15 Отдых: 40 сек Жим штанги стоя из-за головы 3x15 Отдых: 40 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x15 Отдых: 40 сек Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых: 40 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых: 40 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x15 Отдых: 40 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x15 Отдых: 40 сек <p>> 718 т 972 очков 700 ккал</p>

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

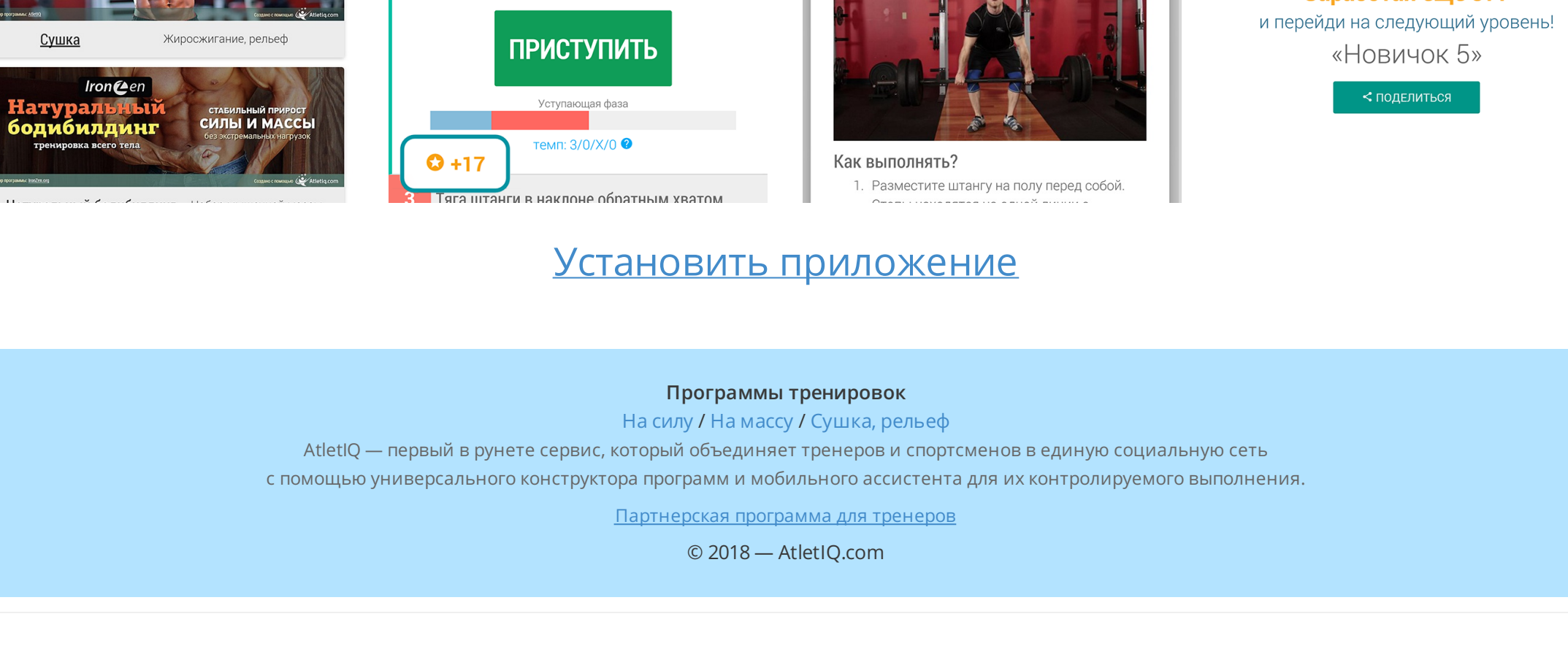
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Упражнения в программах рассчитываются относительно максимального веса, с которыми 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 коррективка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.



[Установить приложение](#)

Программы тренировок

На силу / На массу / Сухка, 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