

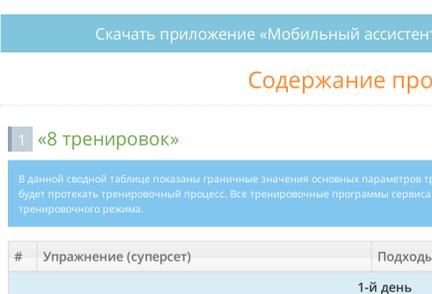
Опытный

15 дней

8 тренировок

~55 минут

<https://atletiq.com/programma/super-slim-intensivnaya-sushka-s-primeneniem-supersetrov-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»

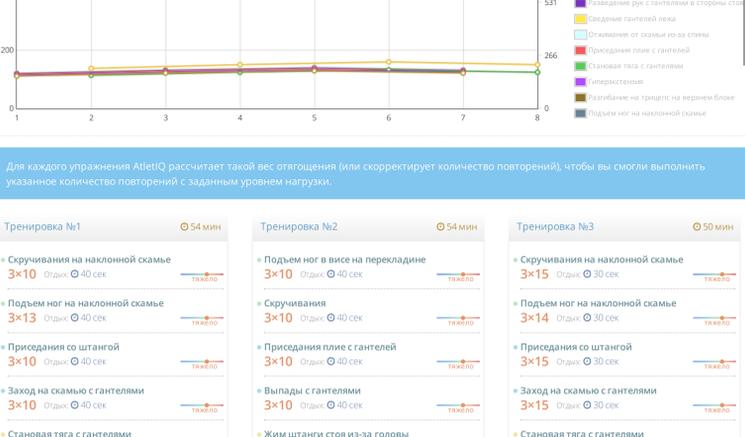
Продолжительность в день: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

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 40 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

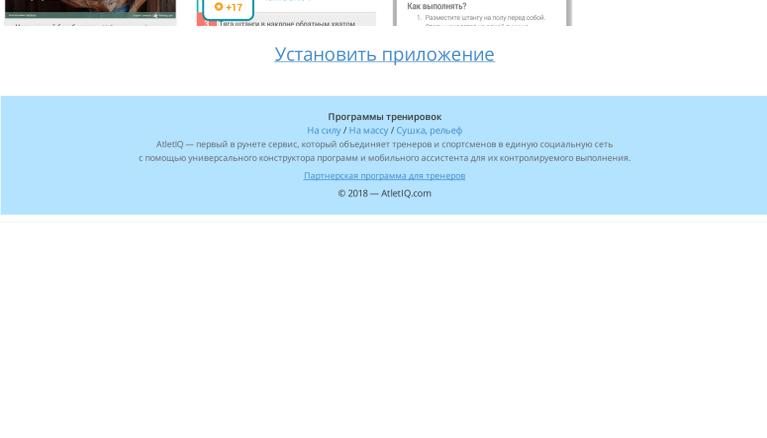
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 тренировки 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 корректура нагрузки 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com