Интенсивный трехдневный сплит — максимально эффективное жиросжигание и детализация мышечного рисунка

Опытный | 52 дня | 40 тренировок | ~46 минут

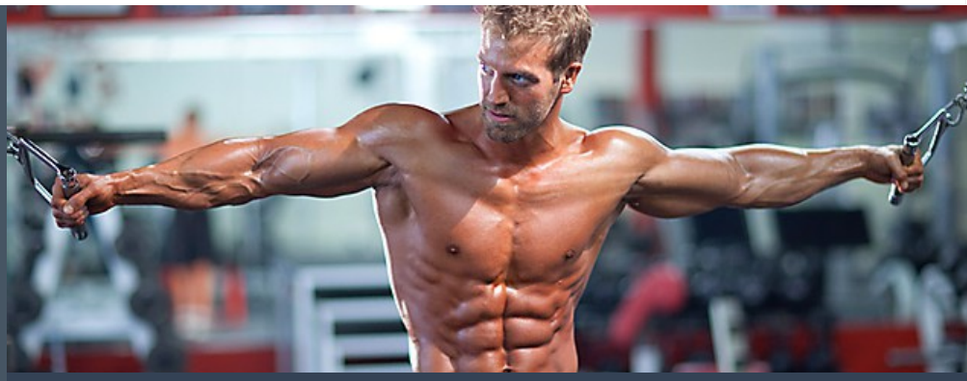
Включиться в открытую борьбу с жировыми отложениями и победить спортсменам поможет интенсивная двухмесячная тренинг-программа.

https://atletiq.com/programms/211

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 получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

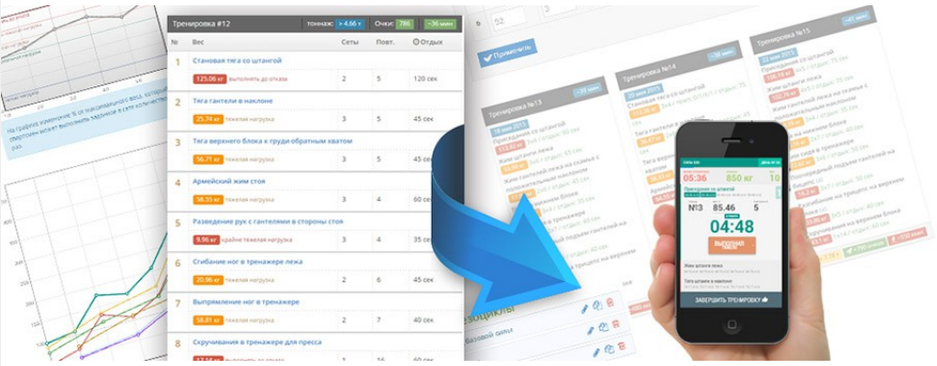


Высокоинтенсивная аэробика, силовая нагрузка и откорректированный режим питания — путь рельефному, просушенному телу

Интенсивная программа тренировок на рельеф для мужчин предназначена для спортсменов, целью которых является детальная прорисовка рельефа мышц. Грамотная комбинация силового и аэробного тренинга поможет поддерживать оптимальную физическую форму и качественно развить мышечную функциональность.

Тренировочный комплекс рассчитан на 8 недель высокоинтенсивных тренировок, поделенных на два макроцикла. В первый и второй макроциклы будут включены по 12 тренировок для спортзала на рельеф и сушку тела для мужчин и 8 кардиосессий, регулярно чередующихся между собой.

Программа для рельефа мышц в тренажерном зале, включающая регулярные кардионагрузки, не оставит жиру ни единого шанса — вес будет сокращаться от тренировки к тренировке.



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 «1 месяц»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 6

1 месяц, средняя интенсивность

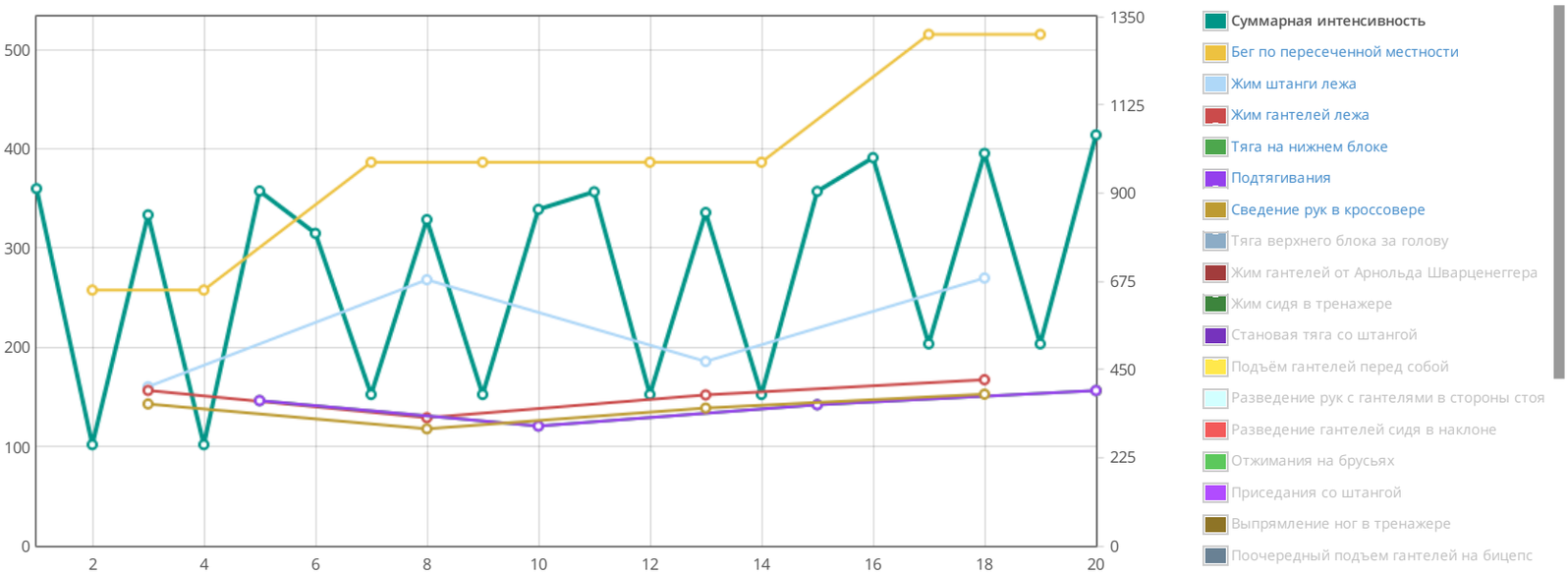
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Приседания со штангой	2-3	8-10 (+max)	60 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	2-4	12-16	50-80 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	2-4	12-16	50-80 сек
4	Подъем на носки в тренажере стоя	2-4	12-16	50-80 сек
5	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера	2-4	12-16	50-80 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2-4	12-16	50-80 сек
7	Подъём гантелей перед собой	2-4	12-16	50-80 сек
8	Разведение гантелей сидя в наклоне	2-4	12-16	50-80 сек
9	Скручивания	2-4	12-16	50-80 сек
		2-й день		
1	Бег по пересеченной местности	1	20 мин-40 мин	60 сек
		3-й день		
1	Жим штанги лежа	3	7-9 (+max)	40-120 сек
2	Отжимания на брусьях	2-4	12-16	50-80 сек
3	Жим гантелей лежа	2-4	12-16	50-80 сек
4	Сведение рук в кроссовере	2-4	12-16	50-80 сек
5	Французский жим лежа	2-4	12-16	50-80 сек

6	Жим сидя в тренажере	2-4	12-16	50-80 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине	2-4	12-16	50-80 сек
4-й день				
1	Бег по пересеченной местности	1	20 мин-40 мин	60 сек
5-й день				
1	Становая тяга со штангой	3	7-9 (+max)	60 сек
2	Подтягивания	2-4	12-16	50-80 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	2-4	12-16	50-80 сек
4	Тяга на нижнем блоке	2-4	12-16	50-80 сек
5	Подъем штанги на бицепс	2-4	12-16	50-80 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс	2-4	12-16	50-80 сек
7	Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта	2-4	12-16	50-80 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	2-4	12-16	50-80 сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 62 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 23 мин

Бег по пересеченной местности
1×20 мин Отдых: 60 сек — оч. тяжело

258 очков

Тренировка №3 — 47 мин

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 40 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×12 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

911 очков

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

844 очков

Тренировка №4 — 23 мин

Бег по пересеченной местности
1×20 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

258 очков

Тренировка №5 — 55 мин

Становая тяга со штангой
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

905 очков

Тренировка №6 — 56 мин

Приседания со штангой
3×9 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Подъём гантелей перед собой
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Скручивания
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

797 очков

Тренировка №7 — 33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

386 очков

Тренировка №8 — 45 мин

Жим штанги лежа
3×9 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек до отказа

Отжимания на брусьях
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей лежа
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Сведение рук в кроссовере
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Французский жим лежа
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине

Тренировка №9 — 33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

386 очков

2×14 Отдых: 80 сек до отказа

832 очков

Тренировка №10 — 50 мин

Становая тяга со штангой
3×9 max Отдых: 60 сек до отказа

Подтягивания
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Поочередный подъем гантелей на бицепс
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

Скручивания на верхнем блоке
2×14 Отдых: 80 сек до отказа

858 очков

Тренировка №11 — 58 мин

Приседания со штангой
2×10 max Отдых: 60 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

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

Подъем на носки в тренажере стоя
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

903 очков

Тренировка №12 — 33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

386 очков

Тренировка №13 — 45 мин

Жим штанги лежа
3×7 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 50 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

850 очков

Тренировка №14 — 33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

386 очков

Тренировка №15 — 52 мин

Становая тяга со штангой
3×7 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×16 Отдых: 60 сек оч. тяжело

904 очков

Тренировка №16 — 61 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Тренировка №17 — 43 мин

Бег по пересеченной местности
1×40 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

515 очков

Тренировка №18 — 51 мин

Жим штанги лежа
3×8 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания на брусьях
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

990 очков

Жим гантелей лежа
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Французский жим лежа
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

1001 очков

Тренировка №19 43 мин

Бег по пересеченной местности
1×40 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

515 очков

Тренировка №20 54 мин

Становая тяга со штангой
3×8 max Отдых: 60 сек до отказа

Подтягивания
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
4×13 Отдых: 50 сек тяжело

1048 очков

2 «2 месяц»

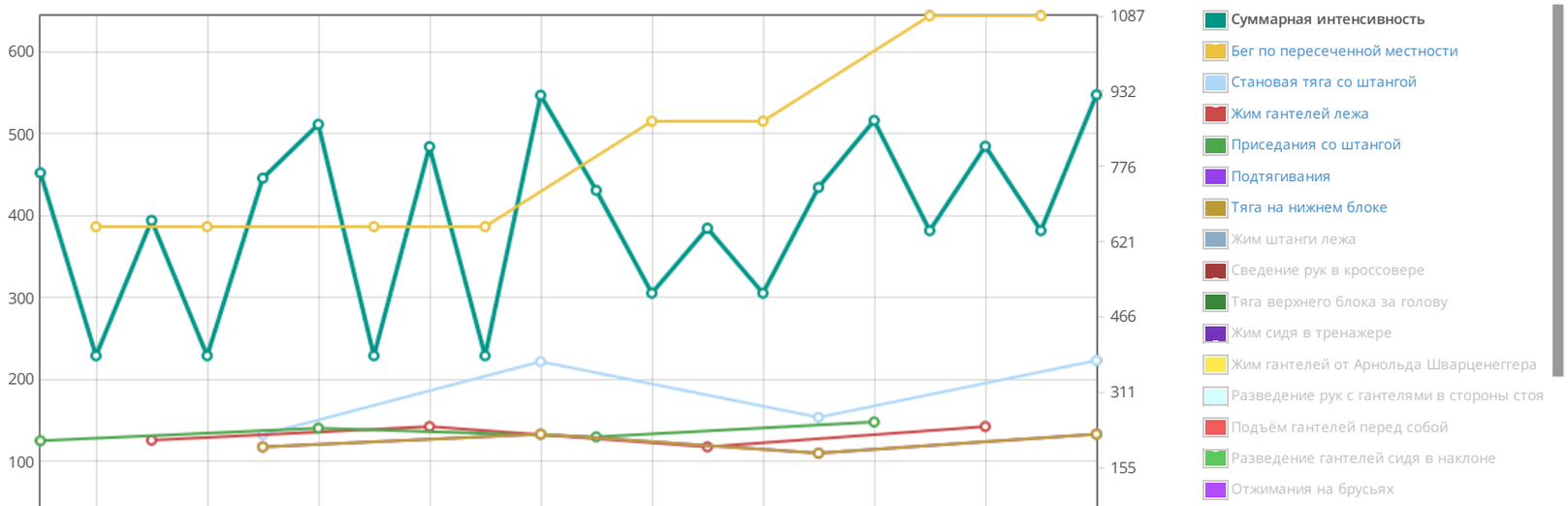
Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 6

Во втором месяце несколько снижаем интенсивность работы.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	2-3	8-10 (+max)	60 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	2-3	14-18	60-80 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	2-3	14-18	60-80 сек
4	Подъем на носки в тренажере стоя	2-3	14-18	60-80 сек
5	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера	2-3	14-18	60-80 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2-3	14-18	60-80 сек

7	Подъём гантелей перед собой	2-3	14-18	60-80 сек
8	Разведение гантелей сидя в наклоне	2-3	14-18	60-80 сек
9	Скручивания	2-3	14-18	60-80 сек
2-й день				
1	Бег по пересеченной местности	1	30 мин-50 мин	60 сек
3-й день				
1	Жим штанги лежа	3	7-9 (+max)	60 сек
2	Отжимания на брусьях	2-3	14-18	60-80 сек
3	Жим гантелей лежа	2-3	14-18	60-80 сек
4	Сведение рук в кроссовере	2-3	14-18	60-80 сек
5	Французский жим лежа	2-3	14-18	60-80 сек
6	Жим сидя в тренажере	2-3	14-18	60-80 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине	2-3	14-18	60-80 сек
4-й день				
1	Бег по пересеченной местности	1	30 мин-50 мин	60 сек
5-й день				
1	Становая тяга со штангой	3	7-9 (+max)	60 сек
2	Подтягивания	2-3	14-18	60-80 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	2-3	14-18	60-80 сек
4	Тяга на нижнем блоке	2-3	14-18	60-80 сек
5	Подъем штанги на бицепс	2-3	14-18	60-80 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс	2-3	14-18	60-80 сек
7	Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта	2-3	14-18	60-80 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	2-3	14-18	60-80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1
58 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

763 очков

Тренировка №2
33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек — оч. тяжело

386 очков

Тренировка №3
46 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Французский жим лежа
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

665 очков

Тренировка №4
33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек — оч. тяжело

386 очков

Тренировка №5
52 мин

Становая тяга со штангой
3×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Подтягивания
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 60 сек — тяжело

752 очков

Тренировка №6
63 мин

Приседания со штангой
3×9 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×16 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

863 очков

Тренировка №7
33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №8
49 мин

Жим штанги лежа
3×9 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тренировка №9
33 мин

Бег по пересеченной местности
1×30 мин Отдых: 60 сек — оч. тяжело

386 очков

Отжимания на брусьях
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

817 очков

386 очков

Тренировка №10 — 56 мин

Становая тяга со штангой
3×9 max Отдых: 60 сек до отказа

Подтягивания
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

923 очков

Тренировка №11 — 55 мин

Приседания со штангой
2×10 max Отдых: 60 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Подъём гантелей перед собой
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Скручивания
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

727 очков

Тренировка №12 — 43 мин

Бег по пересеченной местности
1×40 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

515 очков

Тренировка №13 — 44 мин

Жим штанги лежа
3×7 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания на брусьях
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей лежа
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Сведение рук в кроссовере
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Французский жим лежа
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Тренировка №14 — 43 мин

Бег по пересеченной местности
1×40 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

515 очков

Тренировка №15 — 50 мин

Становая тяга со штангой
3×7 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Поочередный подъем гантелей на бицепс
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

649 очков

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

Скручивания на верхнем блоке
2×18 Отдых: 80 сек до отказа

733 очков

Тренировка №16 58 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

871 очков

Тренировка №17 53 мин

Бег по пересеченной местности
1×50 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

644 очков

Тренировка №18 46 мин

Жим штанги лежа
3×8 max Отдых: 60 сек до отказа

Отжимания на брусьях
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

818 очков

Тренировка №19 53 мин

Бег по пересеченной местности
1×50 мин Отдых: 60 сек оч. тяжело

644 очков

Тренировка №20 52 мин

Становая тяга со штангой
3×8 max Отдых: 60 сек до отказа

Подтягивания
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

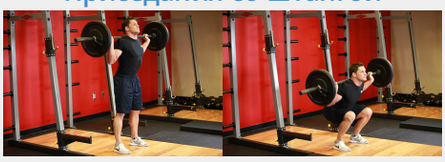
Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек оч. тяжело

924 очков

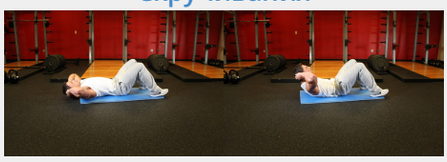
Справочник упражнений программы

Приседания со штангой



Жим штанги лежа

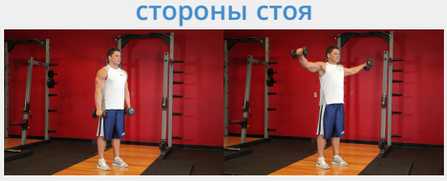
Скручивания



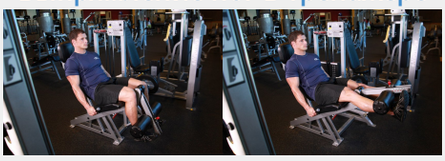
Становая тяга со штангой

Тяга на нижнем блоке

Разведение рук с гантелями в стороны стоя



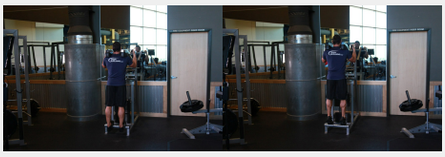
Выпрямление ног в тренажере



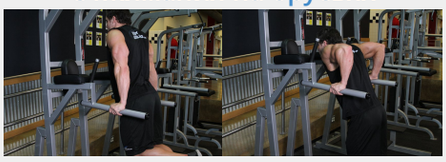
Сгибание ног в тренажере лежа

Подъем штанги на бицепс

Подъем на носки в тренажере стоя

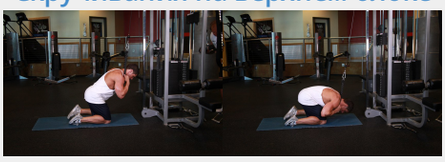


Отжимания на брусьях

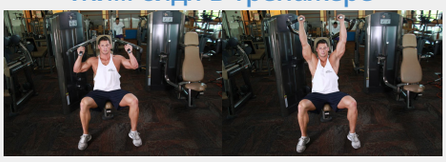


Подъем ног в висе на перекладине

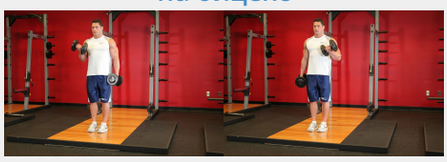
Скручивания на верхнем блоке



Жим сидя в тренажере

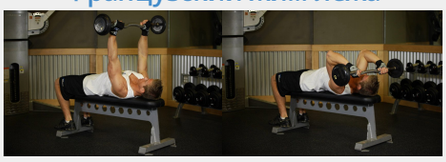


Поочередный подъем гантелей на бицепс

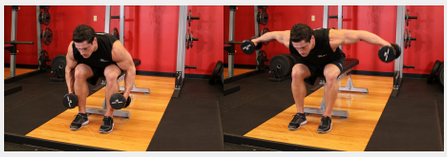


Жим гантелей лежа

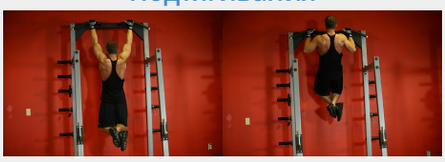
Французский жим лежа



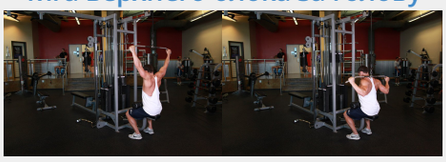
Разведение гантелей сидя в наклоне



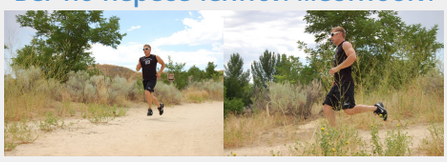
Подтягивания



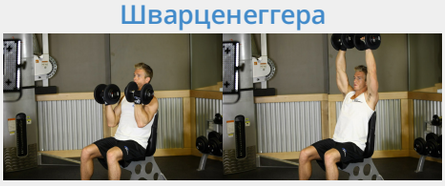
Тяга верхнего блока за голову



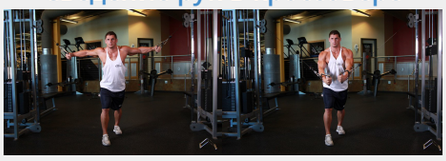
Бег по пересеченной местности



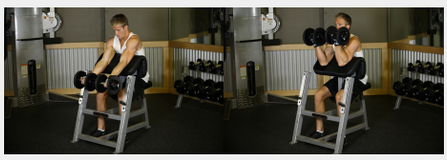
Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера



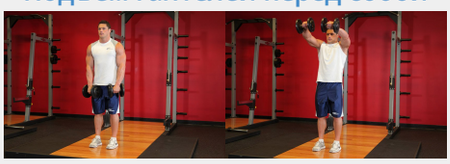
Сведение рук в кроссовере



Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта



Подъём гантелей перед собой



ЭФФЕКТИВНАЯ ВОСЬМИНЕДЕЛЬНАЯ СУШКА ПО ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК НА РЕЛЬЕФ ДЛЯ МУЖЧИН — НЕ ОСТАВЬ ЖИРУ ШАНСОВ

Каждую тренировку в зале открывают базовые многосуставные упражнения, входящие в классическое силовое троеборье, дополненные комплексом сопутствующих изолирующих упражнений.

Работа на рельеф будет проводиться по стандартной схеме — в многоповторном режиме выполнения упражнений с легким отягощением в 50-60% от одноповторного максимума.

Силовые тренировки на рельеф в обязательном порядке «разбавляются» динамичными и энергозатратными кардионагрузками, выполняющимися в свободном темпе. Сразу за днем интенсивного силового тренинга следует «аэробный» день, включающий бег по пересеченной местности в течение 20-50 минут.

Продолжительность тренировочной недели в предложенной программе на сушку тела и рельеф составляет пять, следующих один за другим занятий.

> По сути схема силовых занятий программы тренировок на рельеф мышц для мужчин на 3 дня в неделю, которым уделяется наибольшее внимание, представляет собой ни что иное, как классический трехдневный сплит.

Первая тренировка будет посвящена акцентной проработке ног и плеч. Очередность нагружаемости основных мышечных групп строго определена и подчинена простой логике: наиболее утомительная и объемная тренировка ног стоит первой в неделе, так как мышцам бедер и ягодиц требуется значительно большее время на восстановление еще и в контексте того, что существенная нагрузка на них будет ложиться в период межсиловых аэробных сессий.

К моменту перехода в следующую тренировочную неделю после двухдневного отдыха эта мышечная группа будет вновь готова максимально реализовать свой силовой потенциал.

> В этот же день следующими целевыми мышцами станут дельтовидные. Не задействованные при выполнении предшествующих упражнений на ноги, мышцы плеч также будут полны сил и готовы поработать с колоссальной отдачей.

В среду нагрузка будет направлена на грудные мышцы и трехглавые мышцы плеча. Первым упражнением в комплексе стоит жим штанги лежа. Данное упражнение считается базовым и является лучшим для развития целевых грудных мышц.

Так как трицепсы являются вспомогательными мышцами почти во всех жимовых упражнениях, то они по окончании тренинга груди уже хорошо разогреты и относительно утомлены — самое время «добить» их изолирующей классикой.

Следуя традиционной схеме работы по предложенной программе для спортзала на рельеф, пятничную тренировку открывает базовое упражнение. На этот день приходится тренинг спины и бицепса, поэтому первым упражнением является становая тяга со штангой. Последующий принцип работы такой же, как и при тренировке груди и трицепса: в первую очередь нагружается большая мышечная группа, в данном случае — мышцы спины, а потом малая — двуглавая мышца плеча.

Каждый силовой комплекс закрывают упражнения для мышц брюшного пресса.

Программа тренировки на рельеф для мужчин отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, упражнения выполняются в тяжелом средне- и многоповторном режиме: многосуставные — в три подхода в диапазоне повторений от 7 до максимума, односуставные — в четыре подхода от 12 повторов и выше.

Работа проходит со средним весом в базовых упражнениях и легким весом в изолирующих.

Итак, результативность периода «сушки» зиждется на трех основных постулатах

1. Высокоинтенсивном режиме тренинга.
2. Совмещении аэробики и анаэробных нагрузок.
3. Сокращении калорийности рациона.

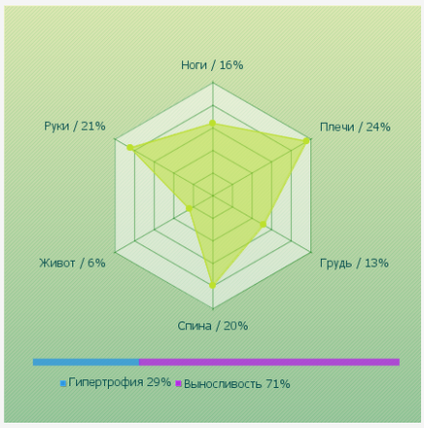
Первые два базовых принципа заложены в основу предложенной программы тренировки на сушку для мужчин.

«Сушка»

Жиросжигание, рельеф

40

Включиться в открытую борьбу с жировыми отложениями и победить спортсменам поможет интенсивная двухмесячная тренинг-программа.



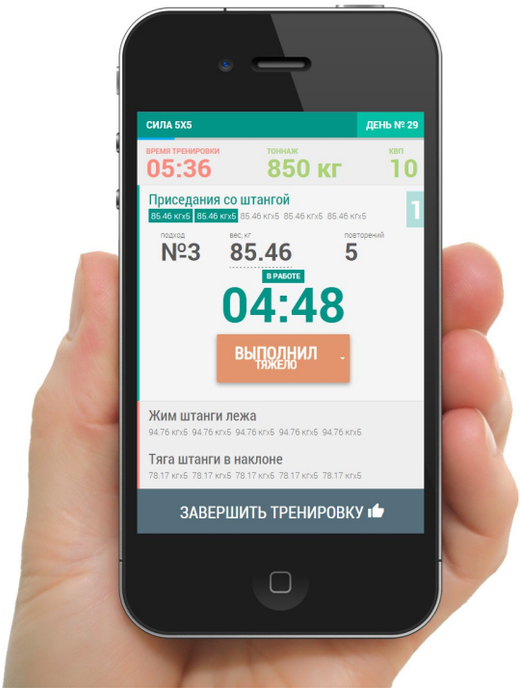
Автор программы

AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



> Но сами по себе они малопродуктивны, в разы увеличить эффективность занятий сможет искусственно созданный дефицит калорий.

Механизм действия симбиотической схемы крайне прост: организм, подверженный регулярным физическим нагрузкам и недополучающий калорий с пищей, вынужден массово использовать энергопотенциал жирных кислот.

Итог: жировые клетки расщепляются и спортсмен стремительно достигает желаемой физической формы.

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

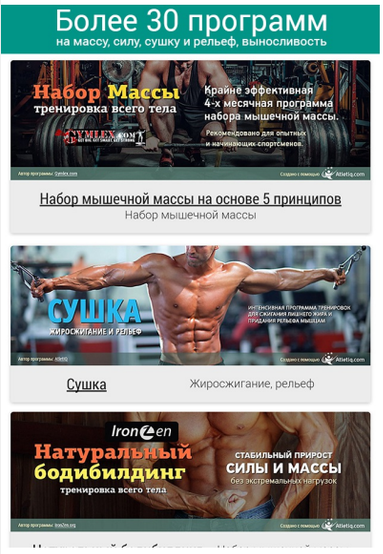
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

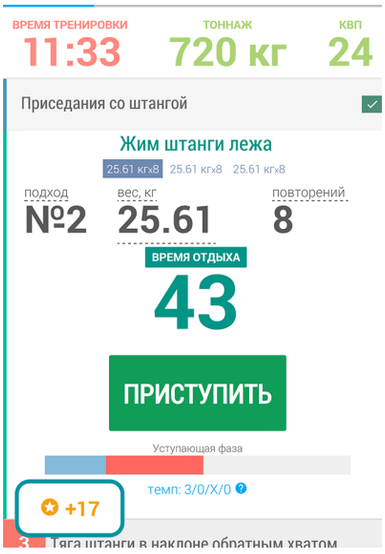
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

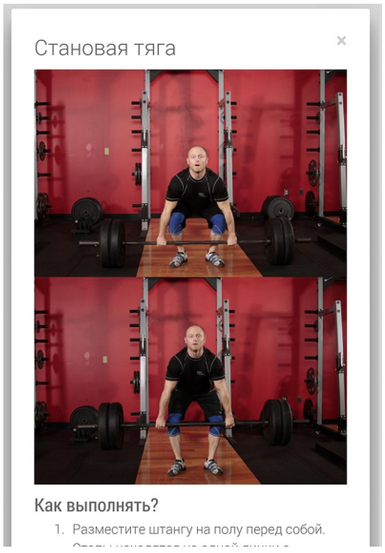
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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.







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

© 2016 — AtletIQ.com