

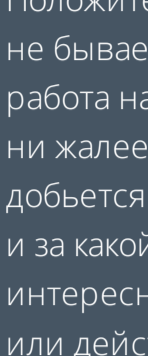


Держи темп, включай выносливость, практикуй супернасыщенный интервальный тренинг по системе табата

Опытный **35** дней **18** тренировок **~18** минут

Силовой тренинг в зале вызывает психологический отказ? Недостает мотивации или времени на добротную многочасовую тренировку? Никаких инновационных методов сомнительной результативности, только то, что реально работает! Удели 4 минуты тренингу табата в домашних условиях и прочувствуй мегаэффект высокоинтенсивных спринтерских интервалов.

<https://atletiq.com/programms/325>



Автор:
Олег Горемыкин

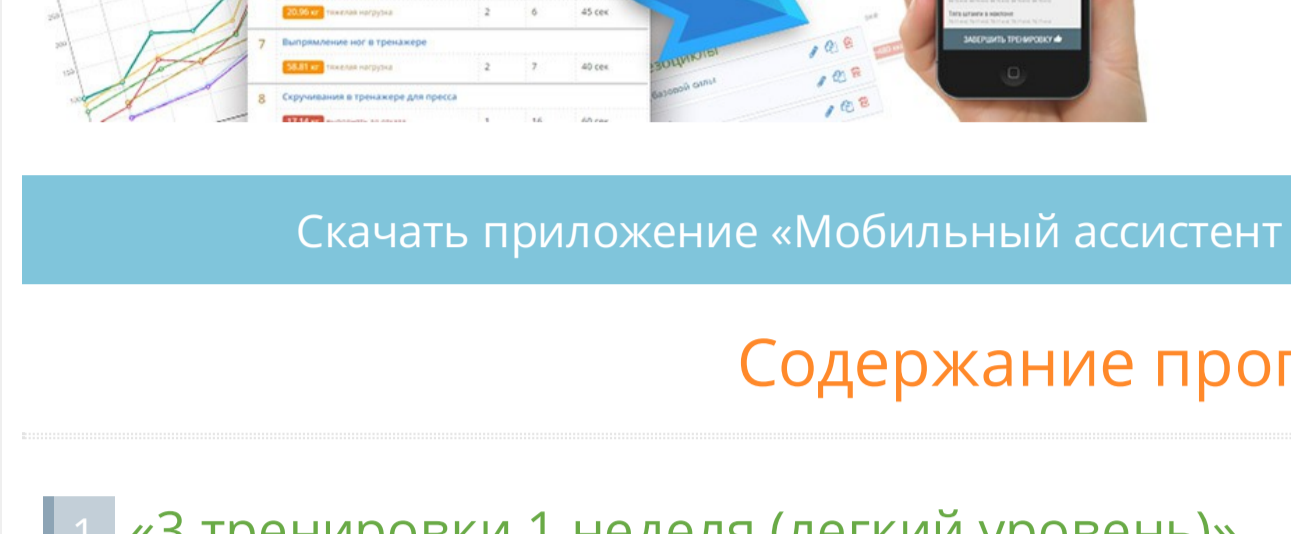
Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

Стимулируй жиросжигание, ускорь метаболизм и повышай уровень гормона роста

Может ли быть результативной непродолжительная тренировка? Может, если она проводится по методике табата. Скоростной ритм работы, максимальное напряжение мышц и краткосрочные передышки подвигнут организм спортсмена 4-минутному, но острому стрессу, реакцией на который станет активное жиросжигание, массивный гормональный выброс и рост спортивных показателей.

Готов поучаствовать в бешеной гонке за право обладания рельефного тела, тренированных мышц и неиссякаемой выносливости? Тогда не давай себе спуску — вооружайся парой гантелей и на старт.



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 «3 тренировки 1 неделя (легкий уровень)» Продолжительность в днях: 35 Тренировочные дни: 18 Отдых: 17

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.

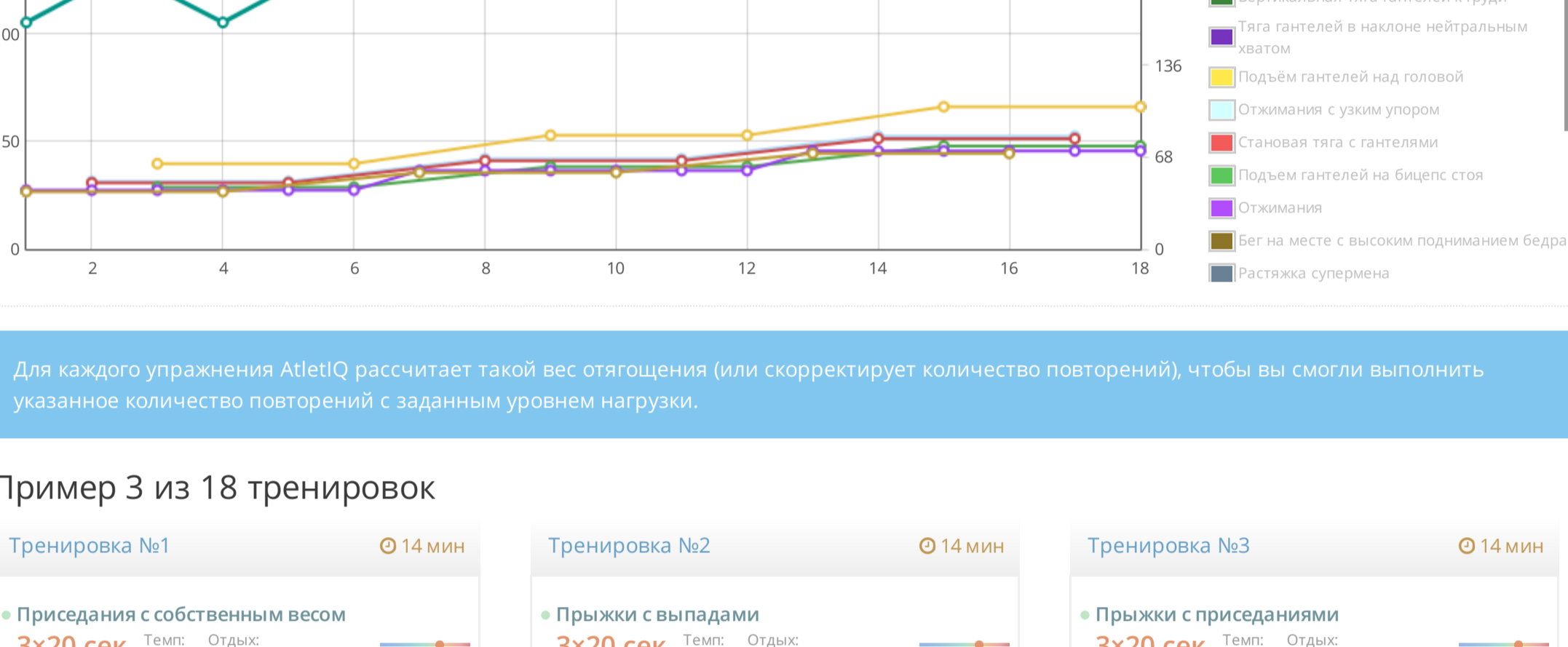
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с собственным весом (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Отжимания (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	Подъем туловища из положения лежа (а)	3-5	20 сек	10 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Опытный 1» или оплата 220 пинтов / [отсюда](#)

🆓 Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 18 тренировок

Тренировка №1 14 мин

- Приседания с собственным весом 3x20 сек
- Отжимания 3x20 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x20 сек
- Бурпи 3x20 сек
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3x20 сек
- Планка 3x20 сек
- Жим гантелей стоя 3x20 сек
- Становая тяга с гантелями 3x20 сек

168 очков

Тренировка №2 14 мин

- Присяды с выпадами 3x20 сек
- Отжимания с подтягиваниями ногами 3x20 сек
- Бег на месте с высоким подниманием бедра 3x20 сек
- Вертикальная тяга гантелей к груди 3x20 сек
- Бурпи 3x20 сек
- Становая тяга с гантелями 3x20 сек
- Приседания с гантелями 3x20 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x20 сек

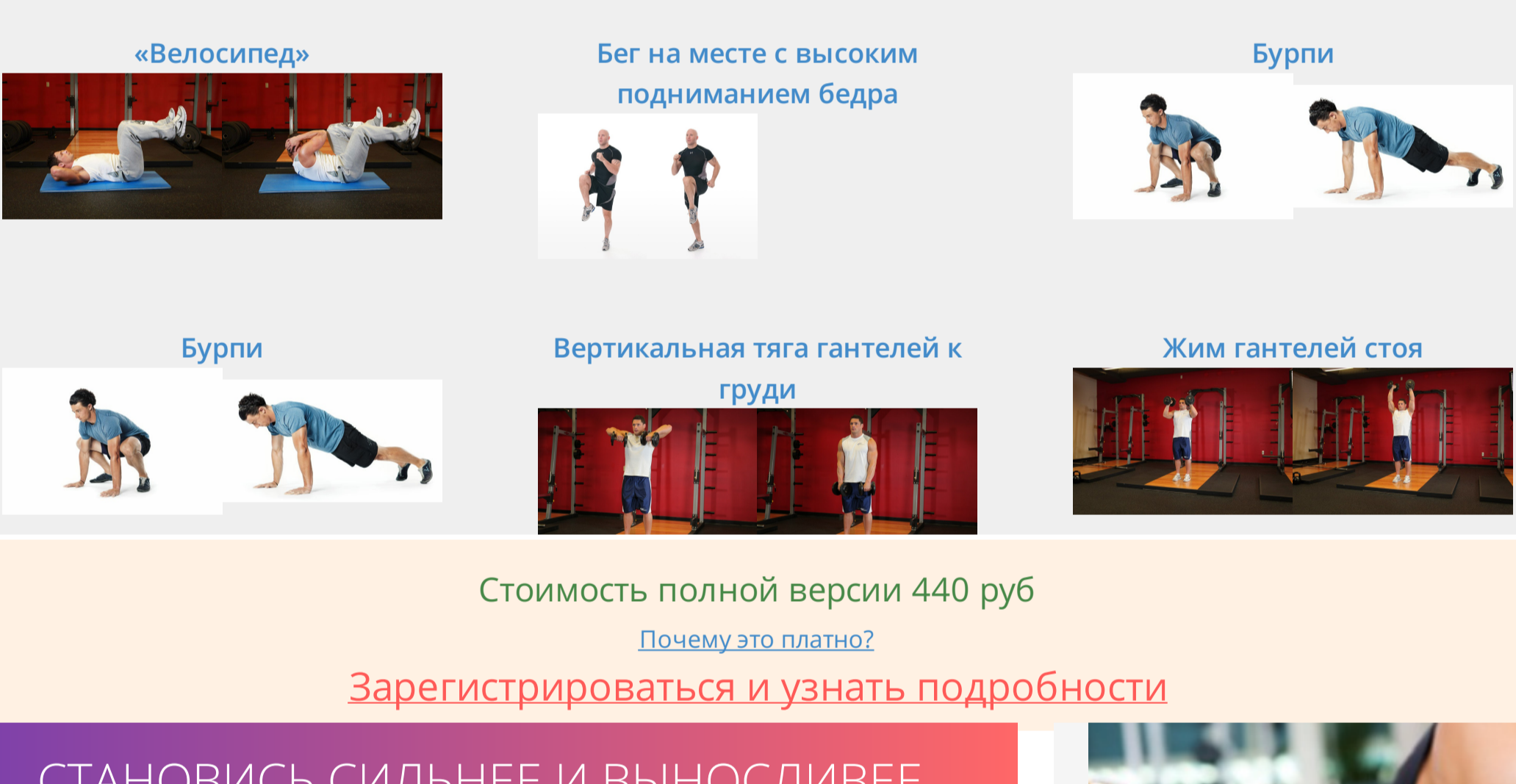
194 очков

Тренировка №3 14 мин

- Присяды с приседаниями 3x20 сек
- Подъем гантелей над головой 3x20 сек
- Отжимания с узким упором 3x20 сек
- «Велосипед» 3x20 сек
- Комплексный жим гантелей 3x20 сек
- Бурпи 3x20 сек
- Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом 3x20 сек
- Растяжка супермена 3x20 сек

193 очков

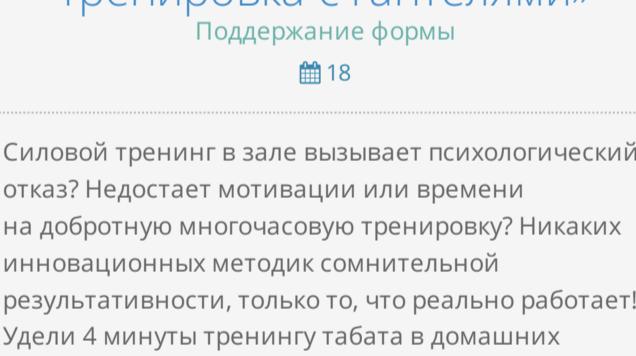
Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 440 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

СТАНОВИСЬ СИЛЬНЕЕ И ВЫНОСЛИВЕЕ С КАЖДЫМ 4-Х МИНУТНЫМ РАУНДОМ



«Жажда скорости. Табата тренировки с гантелями» Поддержание формы 18

Чего обычно ожидает спортсмен от аэробных нагрузок? Если речь идет о классическом и продолжительном аэробном тренинге, ключевой целью занимающегося является уничтожение жировых клеток и развитие выносливости. Однако объемные тренировки в аэробной зоне обладают существенным недостатком: вместе с клетками жировой ткани разрушается мышечный белок.

В этом отношении программа тренировок табата — мультирезультативная, она исключает желательные побочные эффекты аэробного тренинга: при стойком похудательном эффекте, одновременно стабилизируется мышечная ткань, а ее волокна остаются в сохранности.

Долгоиграющий эффект табата-тренинга немислим: тренировка в сумасшедшем темпе так «заведет метаболизм», что еще несколько часов спустя обменные процессы по инерции будут протекать в ускоренном режиме.

Такая методика тренинга гораздо более эффективна, нежели общепринятая аэробная техника «изморю». Постояющему жесткие условия работы в рамках протокола табата превращают тело спортсмена в настоящую динамо-машину, топливом для которой становится чистый жир.

К слову, КПД жиросжигания в табата-тренинге беспрецедентно высок — в 6-8 раз превышает этот показатель при занятиях аэробикой в постоянном ритме.

В оптимальном варианте тренировки в стиле табата проводятся с нагрузкой весом, но дополнительное использование отягощения позволит интенсифицировать нагрузку. К тому же такой альтернативный вариант домашней силовой тренировки станет дополнительным стимулом к возникновению мышечного пампинга и наращиванию объемов мускулатуры.

Как подобрать рабочий вес гантелей? Здесь все строго индивидуально — ориентируемся на собственные ощущения и уровень подготовленности. Экспериментальным путем спортсмену необходимо определить нагрузку, которую он сможет выдержать, выполняя упражнения в высоком темпе и чистой технике в течение нескольких последовательных тренировочных циклов.

Табата с гантелями по приведенной программе предполагает все тот же интервальный принцип работы, то есть спортсмену предстоит пройти четырехминутный круг из 8 раундов. Выполнение каждого сета будет поделено на две фазы — 20-секундные всплески нагрузки чередуются с 10-секундными интервалами восстановления.

По мере повышения выносливости спортсмена программой предусмотрено увеличение числа циклов, а соответствие возрастает и длительность тренировки с 14 до 18, а в последующем и до 22 минут — вот он, знаменитый принцип прогрессивной сверхнагрузки в действии.

В комплект табата включены традиционные кардио и силовые упражнения. Совмещение двух полярных видов нагрузки, задействующих все основные мышечные группы, многократно усиливает эффективность тренинга.

Приведенная табата тренировка проходит в равном темпе, то есть уровень нагрузки здесь волнообразно чередуется: максимальная интенсивность сменяется состоянием полного покоя. При этом упражнения в активной фазе выполняются в комфортном скоростном режиме, приближенном к предельному.

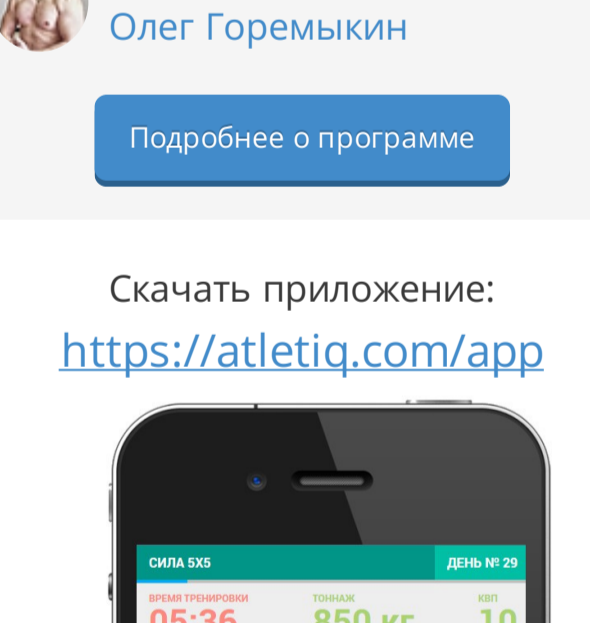
Новичкам, учитывая сверхнапряженный характер тренировки, рекомендуется контролировать частоту сердечных сокращений — она должна находиться в пределах 70-85% от максимально допустимых значений. Именно в этой зоне частоты пульса открывается жиросжигающий коридор. Превышение же этих показателей сигнализирует о том, что стоит «сбавить обороты».

Чтобы избежать травматизма, перед каждой тренировкой разогревайте тело, разрабатывайте суставы, подготавливайте сухожилия, выполняйте серию разминочных подходов.

Гарантируем, открыв для себя высокоинтенсивных жесткий, но 100% результативный тренинг табата дома, вы станете ярким приверженцем высокоинтенсивных методов тренировок.

Силовой тренинг в зале вызывает психологический отказ? Недостает мотивации или времени на добротную многочасовую тренировку? Никаких инновационных методов сомнительной результативности, только то, что реально работает! Удели 4 минуты тренингу табата в домашних условиях и прочувствуй мегаэффект высокоинтенсивных спринтерских интервалов.

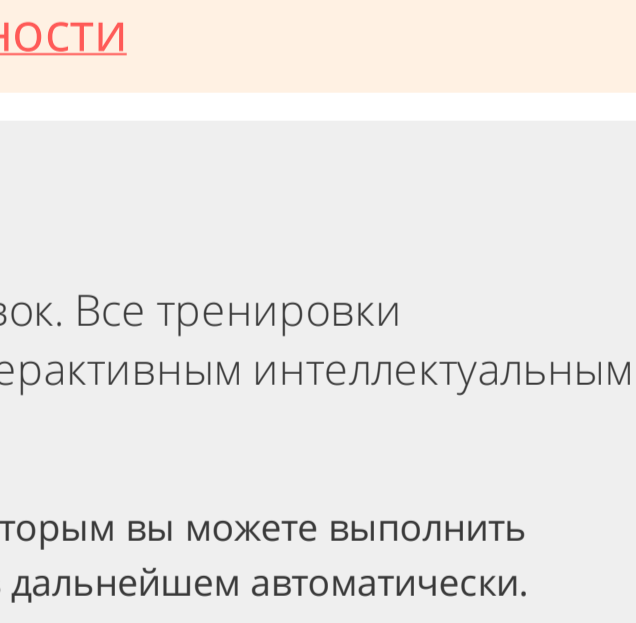
📄 Скачать в PDF



Автор программы **Олег Горемыкин**

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



Стоимость полной версии 440 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 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 плану, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции погрузки 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 выполнению 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.

Более 30 программ на массу, силу, выносливость, выносливость

Далее Жиротоп — программа для похудения

Сушка — жиросжигание, рельеф

IronFit — натуральный бодибилдинг

Время тренировки 11:33

Тонаж 720 кг

Сет 24

Присяды со штангой

Жим штанги лежа

Повтор: 25.61

Время отхода: 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

Время тренировки 47:25

Тонаж 2.2 т

Сет 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и продолжи на следующей уроке!

«Новичок 5»

[С подпиской](#)

[Установить приложение](#)

Программы тренировок
На склу / 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](#)
© 2017 — AtletIQ.com