



Становись быстрее, выносливее и накаченнее с каждой тренировкой



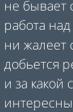
40 дней

18 тренировок

~18 минут

Попробуй поработать в невероятно жестких условиях и испытай себя на прочность с уникальной тренинг-схемой табата. 4-х минутная тренировка в скоростном и интенсивном ритме заставит мышцы «гореть огнем», а жир плавиться.

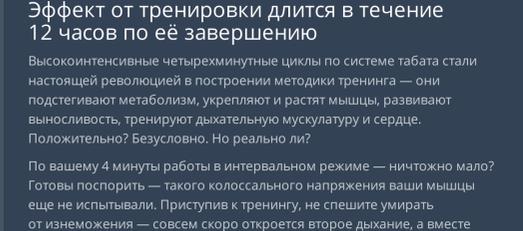
<https://atletiq.com/programms/326>



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!



Эффект от тренировки длится в течение 12 часов по её завершению

Высокоинтенсивные четырехминутные циклы по системе табата стали настоящей революцией в построении методики тренинга — они подстегивают метаболизм, укрепляют и растягивают мышцы, развивают выносливость, тренируют дыхательную мускулатуру и сердце. Положительно? Безусловно. Но реальноно?!

По вашему 4 минуты работы в интервальном режиме — ничтожно мало? Готовы поспорить — такой колоссальный напряжения ваши мышцы еще не испытывали. Приступив к тренингу, не спешите умирать от изнеможения — совсем скоро откроется второе дыхание, а вместе с ним вас накроет новая волна аэробной мощности.

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 «6 тренировок по 8 упражнениям»

Продолжительность в днях: 40

Тренировочные дни: 18

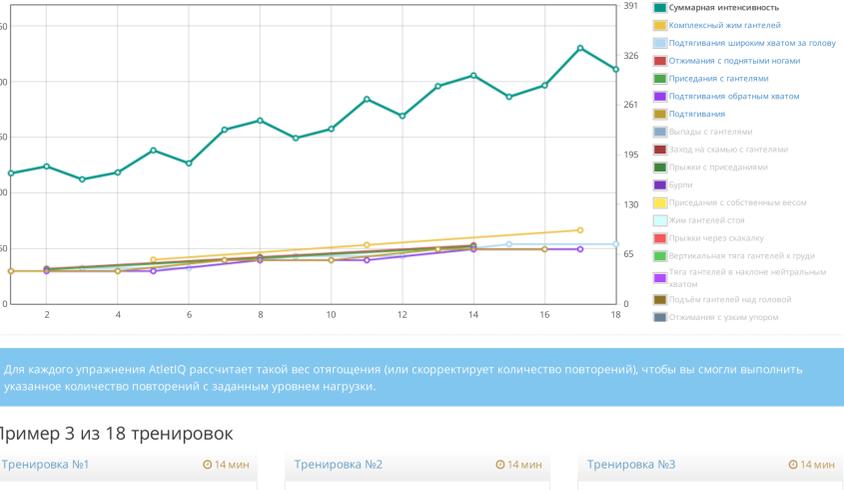
Отдых: 22

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	Становая тяга с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек

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
- Становая тяга с гантелями 3x20 сек
- Подтягивания 3x20 сек
- Бурпи 3x20 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 3x20 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x20 сек

171 очков

Тренировка №2 14 мин

- Приседания с гантелями 3x20 сек
- Подъем ног к перекладине 3x20 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x20 сек
- Растяжка супермена 3x20 сек
- Подтягивания обратным хватом 3x20 сек
- Жим гантелей стоя 3x20 сек
- Бег на месте с высоким подниманием бедра 3x20 сек
- Скручивания 3x20 сек

180 очков

Тренировка №3 14 мин

- Прыжки с махом рук 3x20 сек
- Бурпи 3x20 сек
- «Велосипед» 3x20 сек
- Отжимания от скамьи из-за спины 3x20 сек
- Подтягивания широким хватом за голову 3x20 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x20 сек
- Вертикальная тяга гантелей к груди 3x20 сек
- Становая тяга с гантелями 3x20 сек

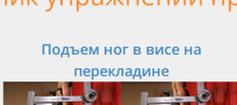
163 очков

Справочник упражнений программы

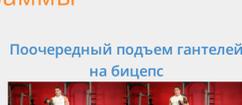
Скручивания



Подъем ног в висе на перекладине



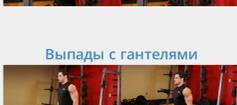
Почередный подъем гантелей на бицепс



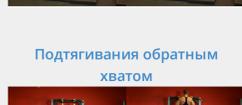
Подтягивания



Выпады с гантелями



Подтягивания обратным хватом



Стоимость полной версии 440 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО РАУНДА ВСЕГО 4 МИНУТЫ, НО ЭТО БУДУТ САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ 4 МИНУТЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ



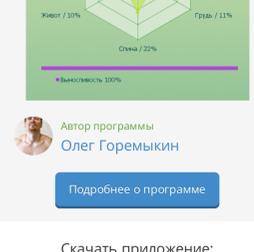
«Второе дыхание. Тренировка по системе табата турник + гантели»

Жиросжигание, рельеф

18

Попробуй поработать в невероятно жестких условиях и испытай себя на прочность с уникальной тренинг-схемой табата. 4-х минутная тренировка в скоростном и интенсивном ритме заставит мышцы «гореть огнем», а жир плавиться.

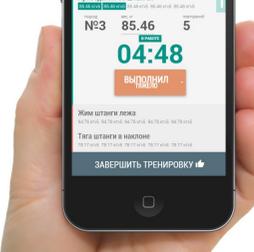
[Скачать в PDF](#)



Автор программы
Олег Горемыкин

[Подробнее о программе](#)

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



При этом все упражнения выполняются с высокой скоростью и максимальной амплитудой — не снижаем темпа и не позволяем мышца остывать.

Итак, что мы видим? Тренировка по системе табата это оригинальная интерпретация кроссфит-тренинга, ограниченная временными рамками и предполагающая непродолжительный отдых между упражнениями.

Во многом благодаря предусмотренной 10-секундной паузе подстроиться под бешеный ритм тренинга по системе табата для начинающих будет немного легче.

Хотя вопрос подбора упражнений второстепенен, рекомендованная AtletIQ методика тренинга предполагает строго определенное их выполнение.

Причина в том, что упражнения по системе табата должны носить комплексный характер, то есть включать в работу максимально возможное число мышечных групп.

Предложенные упражнения не только отвечают заданному критерию, но и являются достаточно простыми в технике выполнения, что, приливая во внимание высокую интенсивность тренировки, позволяет минимизировать риск получения травмы.

Приступайте к тренировке прямо сейчас — не нужно никакого

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 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 позволяет вашу нагрузку 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.

Более 30 программ

Набор массы / Набор мышечной массы / Сушка

Время тренировки: 11:33

Тонаж: 720 кг

Квит: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Вес отягощения: 25.61 кг

Повторений: 8

Время отклика: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КВИТ: 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[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