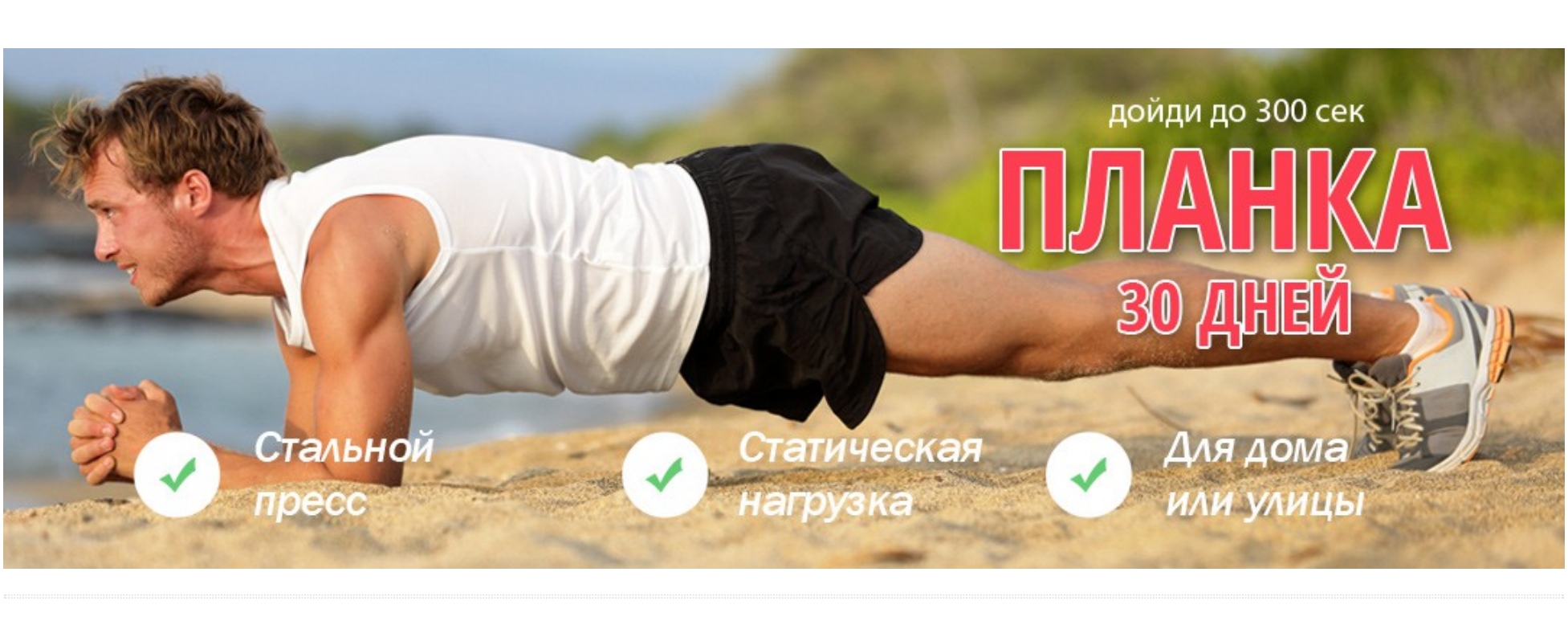


30-дневная программа тренировок «Планка»: последний кубик в фундамент твоего завидного торса

Новичок 30 дней 26 тренировок ~4 минуты

Предлагаем тебе 30-ти дневный тренировочный комплекс, состоящий всего из одного упражнения. Да, да, ты не ослышался. Всего одно, но зато какое! Универсально эффективное формирующее упражнение — планка.

https://atletiq.com/programms/526

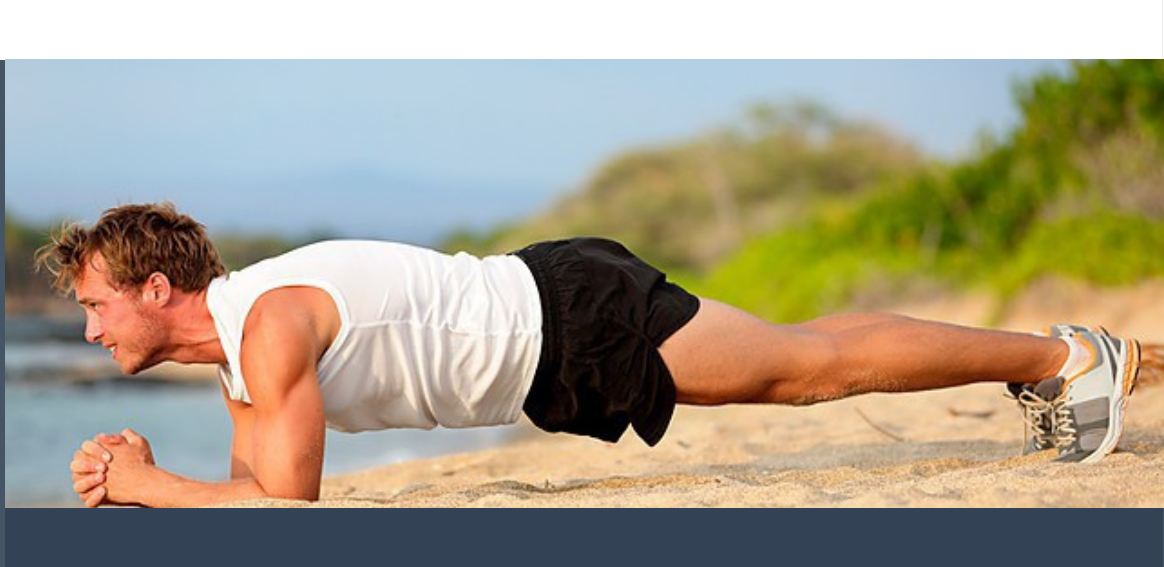
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

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!

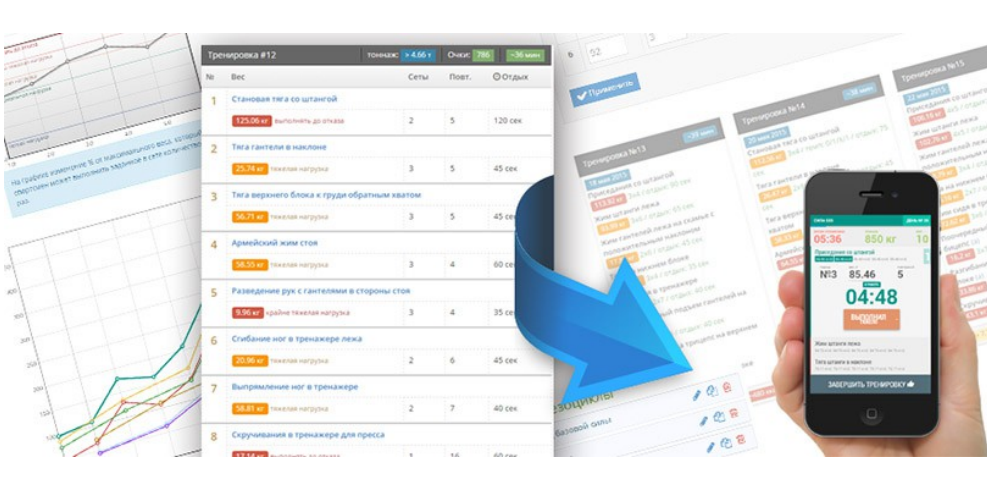


Доведи выполнение планки до 5-ти минут за месяц — организуй краш-тест для мускулатуры кора

«Держать планку 5 минут» звучит плево, а «выстоять 300 секунд» — вот это уже пугающе. Но страшить такая перспектива тебя будет ровно до тех пор, пока ты не ознакомишься с грамотно составленной пошаговой программой тренировок с прогрессирующей тренировочной нагрузкой, которую мы подготовили специально для тебя.

2м^2 свободного пространства, тренировочная программа «планка на 30 дней» от Atletiq и желание сделать первый шаг созданию мышечного шедевра из собственного пока еще неказистого «брюшка» — вот твой джентельменский набор.

Конечно, не стоит ожидать, что выполнение программы за 30 дней сделает из тебя супер героя, однако существенно поправит положение и окажет стойкий формирующий эффект на профильную мускульную группу, что даст тебе реальный шанс на победу в борьбе за благородные кубики.



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 «26 тренировок»

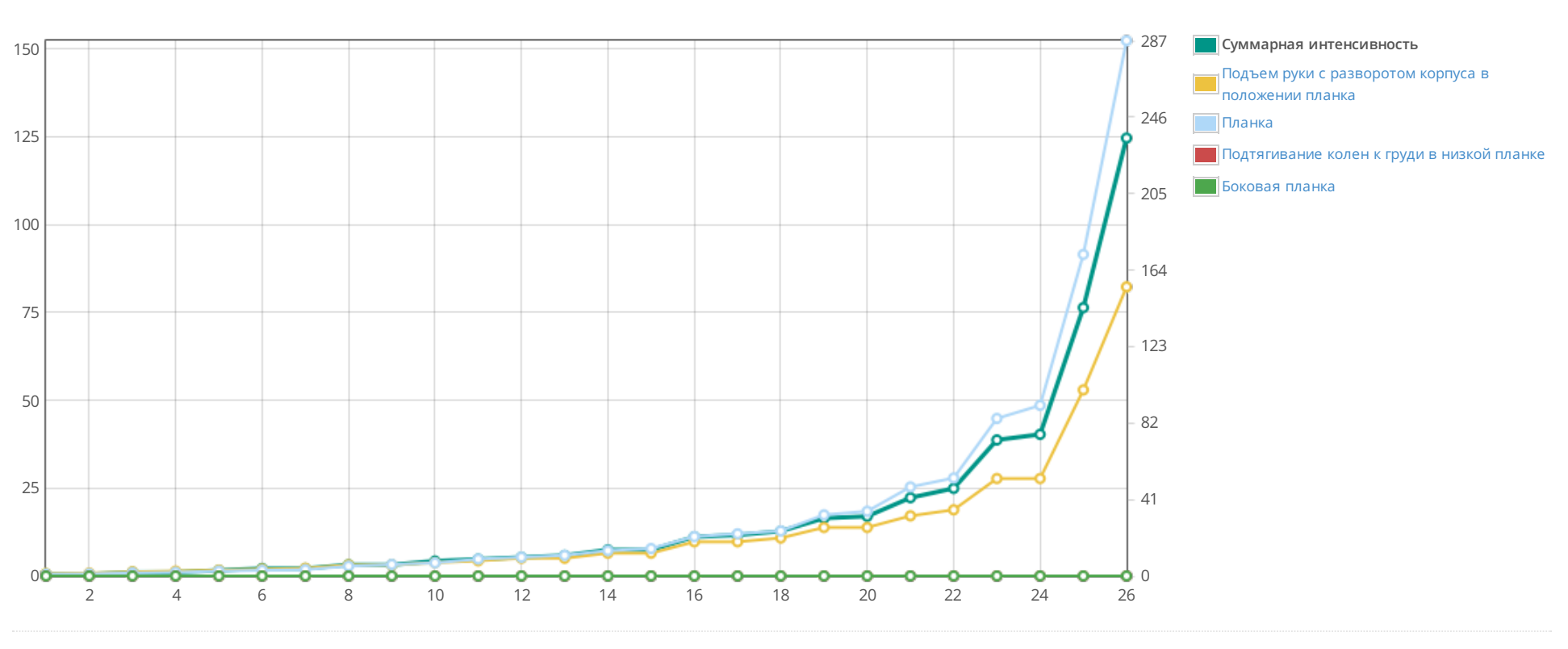
Продолжительность в днях: 30 Тренировочные дни: 26 Отдых: 4

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	Планка	1	20 сек-5 мин (+max)	40 сек
2	Подтягивание колен к груди в низкой планке	1	20 сек-60 сек (+max)	40 сек
3	Боковая планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
4	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
	2-й день			
1	Планка	1	20 сек-5 мин (+max)	40 сек
2	Подтягивание колен к груди в низкой планке	1	20 сек-60 сек (+max)	40 сек
3	Боковая планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
4	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
	3-й день			
1	Планка	1	20 сек-5 мин (+max)	40 сек
2	Подтягивание колен к груди в низкой планке	1	20 сек-60 сек (+max)	40 сек
3	Боковая планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
4	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
	4-й день			
1	Планка	1	20 сек-5 мин (+max)	40 сек
2	Подтягивание колен к груди в низкой планке	1	20 сек-60 сек (+max)	40 сек
3	Боковая планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
4	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
	5-й день			
1	Планка	1	20 сек-5 мин (+max)	40 сек
2	Подтягивание колен к груди в низкой планке	1	20 сек-60 сек (+max)	40 сек
3	Боковая планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
4	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
	6-й день			
1	Планка	1	20 сек-5 мин (+max)	40 сек
2	Подтягивание колен к груди в низкой планке	1	20 сек-60 сек (+max)	40 сек
3	Боковая планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
4	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	1	20 сек-120 сек (+max)	40 сек
	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 6 мин
Планка
1×20 сек Отдых: 40 сек легко
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×20 сек Отдых: 40 сек легко
Боковая планка
1×20 сек Отдых: 40 сек легко
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×20 сек Отдых: 40 сек легко
1 очков 0 ккал

Тренировка №2 6 мин
Планка
1×25 сек Отдых: 40 сек легко
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×25 сек Отдых: 40 сек легко
Боковая планка
1×25 сек Отдых: 40 сек легко
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×25 сек Отдых: 40 сек легко
1 очков 0 ккал

Тренировка №3 6 мин
Планка
1×30 сек Отдых: 40 сек легко
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×30 сек Отдых: 40 сек легко
Боковая планка
1×30 сек Отдых: 40 сек легко
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×30 сек Отдых: 40 сек легко
2 очков 0 ккал

Тренировка №4 6 мин
Планка
1×35 сек Отдых: 40 сек легко
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×30 сек Отдых: 40 сек легко
Боковая планка
1×35 сек Отдых: 40 сек легко
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×35 сек Отдых: 40 сек легко
2 очков 0 ккал

Тренировка №5 7 мин
Планка
1×40 сек Отдых: 40 сек легко
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×30 сек Отдых: 40 сек легко
Боковая планка
1×35 сек Отдых: 40 сек легко
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×35 сек Отдых: 40 сек легко
3 очков 0 ккал

Тренировка №6 7 мин
Планка
1×45 сек Отдых: 40 сек легко
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×30 сек Отдых: 40 сек легко
Боковая планка
1×40 сек Отдых: 40 сек легко
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×40 сек Отдых: 40 сек легко
4 очков 0 ккал

Тренировка №7 7 мин
Планка
1×50 сек Отдых: 40 сек легко
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×35 сек Отдых: 40 сек легко
Боковая планка
1×45 сек Отдых: 40 сек легко
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×45 сек Отдых: 40 сек легко
4 очков 0 ккал

Тренировка №8 7 мин
Планка
1×60 сек Отдых: 40 сек нормально
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×35 сек Отдых: 40 сек нормально
Боковая планка
1×50 сек Отдых: 40 сек нормально
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×50 сек Отдых: 40 сек нормально
6 очков 0 ккал

Тренировка №9 8 мин
Планка
1×70 сек Отдых: 40 сек нормально
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×40 сек Отдых: 40 сек нормально
Боковая планка
1×50 сек Отдых: 40 сек нормально
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×50 сек Отдых: 40 сек нормально
6 очков 0 ккал

Тренировка №10 8 мин
Планка
1×80 сек Отдых: 40 сек нормально
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×40 сек Отдых: 40 сек нормально
Боковая планка
1×60 сек Отдых: 40 сек нормально
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×60 сек Отдых: 40 сек нормально
8 очков 10 ккал

Тренировка №11 8 мин
Планка
1×90 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×45 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×60 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×60 сек Отдых: 40 сек тяжело
9 очков 10 ккал

Тренировка №12 9 мин
Планка
1×100 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×45 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×70 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×70 сек Отдых: 40 сек тяжело
10 очков 10 ккал

Тренировка №13 9 мин
Планка
1×110 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×45 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×70 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×70 сек Отдых: 40 сек тяжело
11 очков 10 ккал

Тренировка №14 10 мин
Планка
1×120 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×50 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×80 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×80 сек Отдых: 40 сек тяжело
14 очков 10 ккал

Тренировка №15 10 мин
Планка
1×130 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×50 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×80 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×80 сек Отдых: 40 сек тяжело
14 очков 10 ккал

Тренировка №16 10 мин
Планка
1×140 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×50 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×90 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×90 сек Отдых: 40 сек тяжело
21 очков 20 ккал

Тренировка №17 11 мин
Планка
1×150 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×50 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×90 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×90 сек Отдых: 40 сек тяжело
22 очков 20 ккал

Тренировка №18 11 мин
Планка
1×160 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×50 сек Отдых: 40 сек тяжело
Боковая планка
1×100 сек Отдых: 40 сек тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×100 сек Отдых: 40 сек тяжело
24 очков 20 ккал

Тренировка №19 11 мин
Планка
1×170 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×50 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Боковая планка
1×100 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×100 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
31 очков 20 ккал

Тренировка №20 11 мин
Планка
1×180 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×50 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Боковая планка
1×100 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×100 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
32 очков 20 ккал

Тренировка №21 12 мин
Планка
1×3 мин 20 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×55 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Боковая планка
1×100 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×100 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
42 очков 30 ккал

Тренировка №22 12 мин
Планка
1×3 мин 40 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×55 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Боковая планка
1×110 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×110 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
47 очков 30 ккал

Тренировка №23 13 мин
Планка
1×4 мин Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×55 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Боковая планка
1×110 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×110 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
73 очков 50 ккал

Тренировка №24 13 мин
Планка
1×4 мин 20 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×60 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Боковая планка
1×110 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×110 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
76 очков 50 ккал

Тренировка №25 14 мин
Планка
1×4 мин 40 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×60 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Боковая планка
1×120 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×120 сек Отдых: 40 сек оч. тяжело
144 очков 100 ккал

Тренировка №26 14 мин
Планка
1×5 мин Отдых: 40 сек до отказа
Подтягивание колен к груди в низкой планке
1×60 сек Отдых: 40 сек до отказа
Боковая планка
1×120 сек Отдых: 40 сек до отказа
Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
1×120 сек Отдых: 40 сек до отказа
235 очков 170 ккал

Справочник упражнений программы

24 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЯ, 300 РЕКОРДНЫХ СЕКУНД СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДО ТВОЕГО СТАЛЬНОГО ПРЕССА

Так ли важен экстремальный рельеф пресса, которым кичатся бодистроители? Согласны, выглядит эффектно, но хороший тонус и выносливость мышц кора куда практичнее — от их физической готовности будет напрямую зависеть результативность тренинга крупной мускулатуры.

А именно такого эффекта и стоит ожидать от выполнения упражнения планки на 30 дней.

Упражнение выполняется в статике, за счет чего происходит тренировка практически всего внешнего мышечного аппарат и укрепление мелких глубоко залегающих слоев волокон — абдоминальной мускулатуры. Последнюю, к слову, достаточно тяжело пронять динамическими упражнениями, а вот планка с этим справляется «на ура».

Мы предлагаем пошаговую схему ежедневных тренировок для долгой планки, которая гарантированно приведет тебе к желаемому результату.

Целью данной программы является установка личного рекорда в выполнении планки. Какой в этом толк пояснять не станем — будет понятно по приходу в тренажерный зал. Отсчет тренировочного времени начнется с 20 секунд. Каждые несколько шагов-тренировок время удержания планки будет поступательно возрастать.

> Ступенчатая подача нагрузки позволит мышцам постепенно наращивать тренированность, и всего через 30 дней ты доведешь этот показатель до 300 секунд. Как видишь, твоя мышечная система при грамотной «дрессировке» способна на невероятные вещи!

В программе «Планка» план тренировки состоит из 24 рабочих дней, каждый из которых имеет заданный уровень нагрузки и делает тебя на шаг ближе к цели. График тренировок программы «Планка» предполагает ежедневные занятия с одним днем отдыха.

6 тренировок в неделю тебе кажутся перебором? Не беспокойся, в деле развития пресса при помощи выполнения планки переборщить достаточно тяжело. Но что же с обязательным выделением времени на восстановление?

> Поскольку статическое мышечное напряжение в момент выполнения упражнения будет кратковременным, а энергоемкость минимальной, длительное восстановление рабочей мускулатуре не потребуется.

Это означает, что тренировочная неделя может быть максимально загружена, чем мы и воспользовались при составлении данной программы. К тому же, как показывают исследования, только большой недельный объем повторов и сетов способен «пробить» эту мышечную область.

> Да, график занятий будет плотным, но это не означает, что на время выполнения программы «Планка» тебе нужно забросить силовой тренинг — предложенную программу на пресс можно гармонично внедрить в тренировочное расписание.

Эффективным решением станет организация power-press, то есть совмещенных силовых тренировок на основные мышечные группы с выполнением планки.

При этом учти, что рабочую нагрузку на пресс дают в конце тренинга, поскольку первую половину занятия он принимает на себя роль стабилизатора корпуса.

Другой удачный вариант — «разбросай» нагрузку в рамках одного дня с 5-6 часовым интервалом между занятиями: например, утром организуй выполнение планки для пресса, а днем — полноценную тренировку.

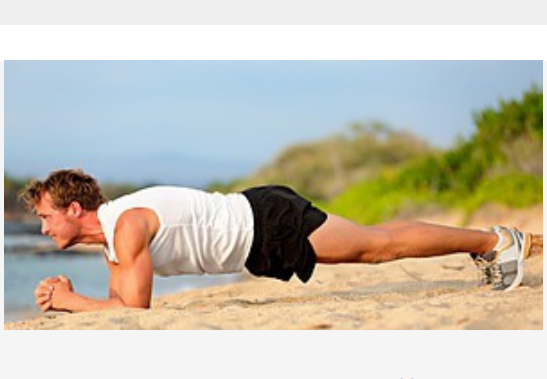
Хотя в данной программе тебе предлагается выполнять наиболее простую — базовую вариацию упражнения с опорой на предплечья, она также требует неукоснительного соблюдения техники.

> **Новичку совсем не просто избежать типичных ошибок — изогнутой в поясничном отделе спины или поднятых кверху ягодиц.**

Техничность выполнения проверяй так: в момент выполнения упражнения ментальный фокус должен быть наведен на мышечную работу — ***постарайся ощутить напряжение поясничной и брюшной мускулатуры, дельтовидных, трапеций, ягодиц и ног.***

Если тренировки все же проходят подозрительно просто — ты либо давно перерос требования программы, либо что-то делаешь не правильно. Действуй по выше предложенной схеме — перечитай рекомендации по технике.

А теперь скорее приступай к выполнению программы и помни: пока ты делаешь планку, планка делает тебя.



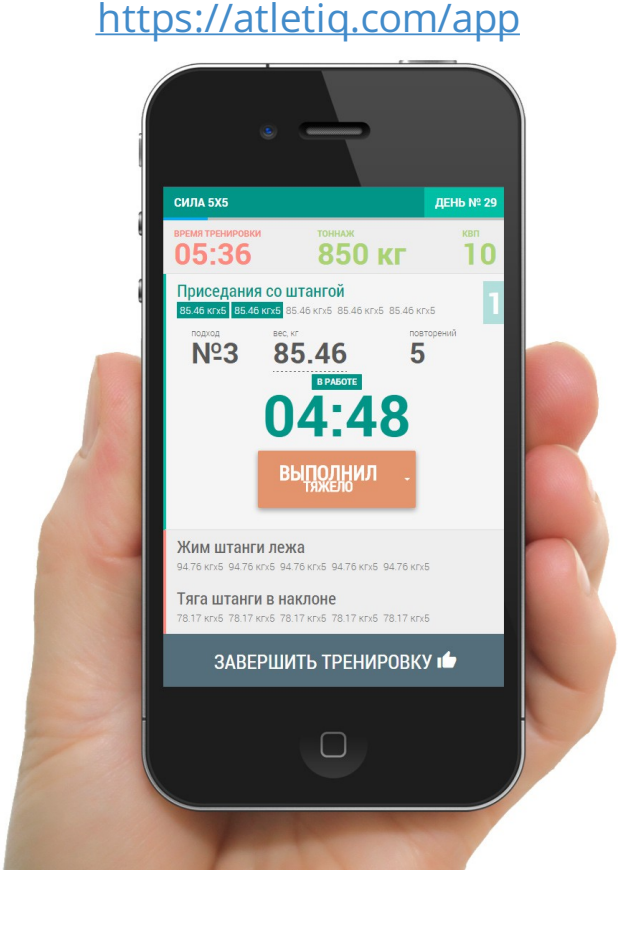
«Планка 30 дней»
Поддержание формы
26

Предлагаем тебе 30-ти дневный тренировочный комплекс, состоящий всего из одного упражнения. Да, да, ты не ослышался. Всего одно, но зато какое! Универсально эффективное формирующее упражнение — планка.

Автор программы
AtletIQ

Подробнее о программе

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

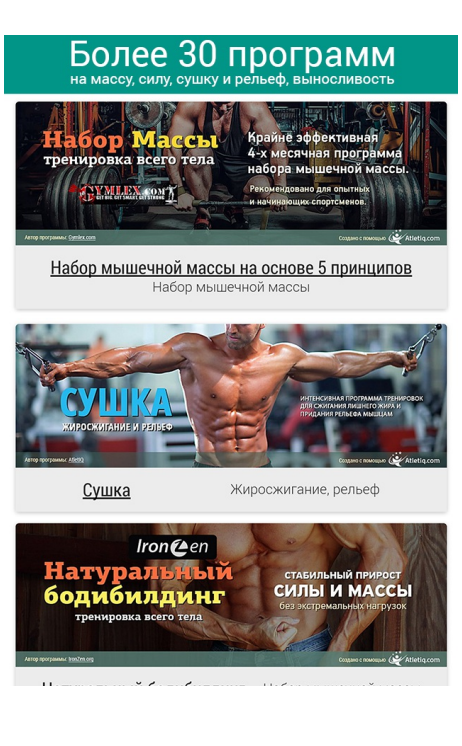
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

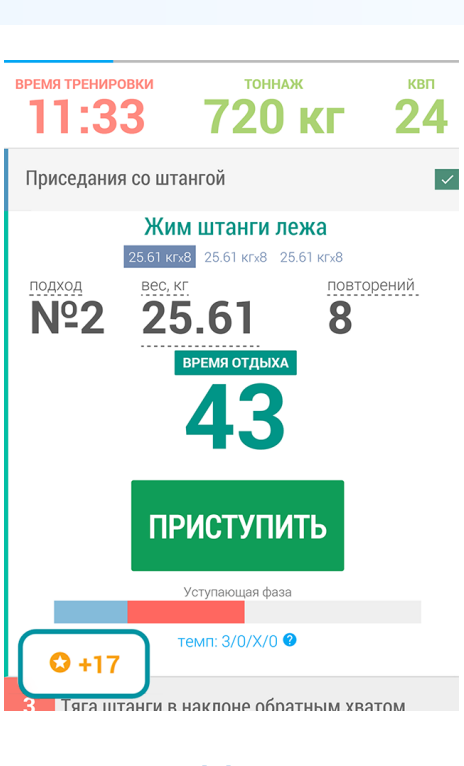
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

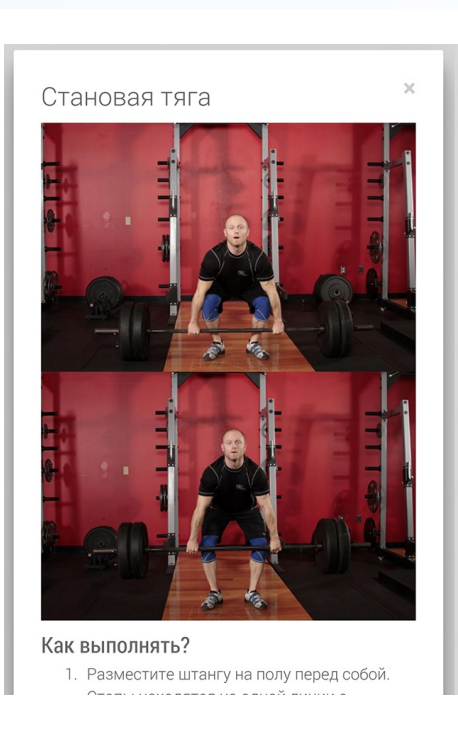
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
Сушка
Жиросжигание, рельеф


ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33
ТОННАЖ 720 кг
КВП 24
Присединия со штангой
Жим штанги лежа
подход №2
вес, кг 25.61
повторений 8
ВРЕМЯ ОТДЫХА 43
ПРИСТУПИТЬ
Уступающая фаза
темп: 3/0/X/0
+17
Тяга штанги в наклоне обратным хватом


Становая тяга
Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»
ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25
ТОННАЖ 2.2 т
КВП 125
Новичок 4 +455
Всего: 1223
Заработай еще 377
и перейди на следующий уровень!
«Новичок 5»
поделиться

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