

ДОМАШНИЙ КРОССФИТ

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Миссия выполнима: улучши физику тела не выходя из дома по месячной кроссфит-программе

Опытный

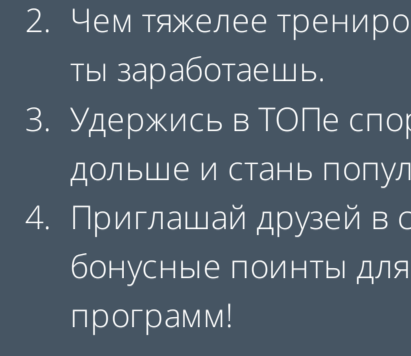
23 дня

12 тренировок

~19 минут

Функциональность тела куда важнее «косметического» объема мышц или их силы в одноразовом движении! В этом убежден каждый поклонник идеологии кроссфита. И если ты уже один из них, тебе придется по вкусу наша новая тренировочная программа – теперь все то же самое, что делают твои коллеги-функциональщики в залах, можно будет реализовывать в домашних условиях.

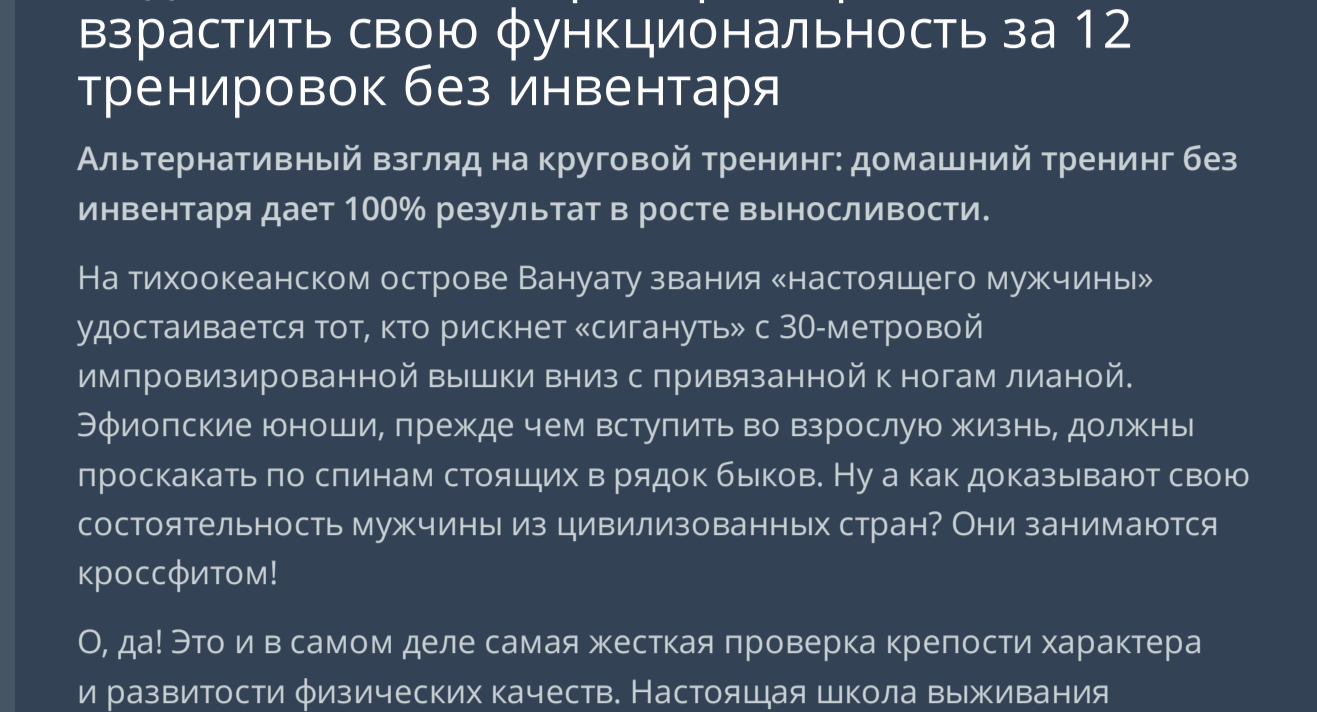
<https://atletiq.com/programma/domashnij-krossfit-srednij-uroven-761.html>



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. Выбери 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 очки для активации закрытых программ!



«Одомашненный кроссфиттер» или как взрастить свою функциональность за 12 тренировок без инвентаря

Альтернативный взгляд на круговой тренинг: домашний тренинг без инвентаря дает 100% результат в росте выносливости.

На тихоокеанском острове Вануату звания «настоящего мужчины» удостоивается тот, кто рискнет «сигануть» с 30-метровой импровизированной вышки вниз с привязанной к ногам лианой. Эфиопские юноши, прежде чем вступить во взрослую жизнь, должны проскакать по спинам стоящих в рядок быков. Ну а как доказывают свою состоятельность мужчины из цивилизованных стран? Они занимаются кроссфитом!

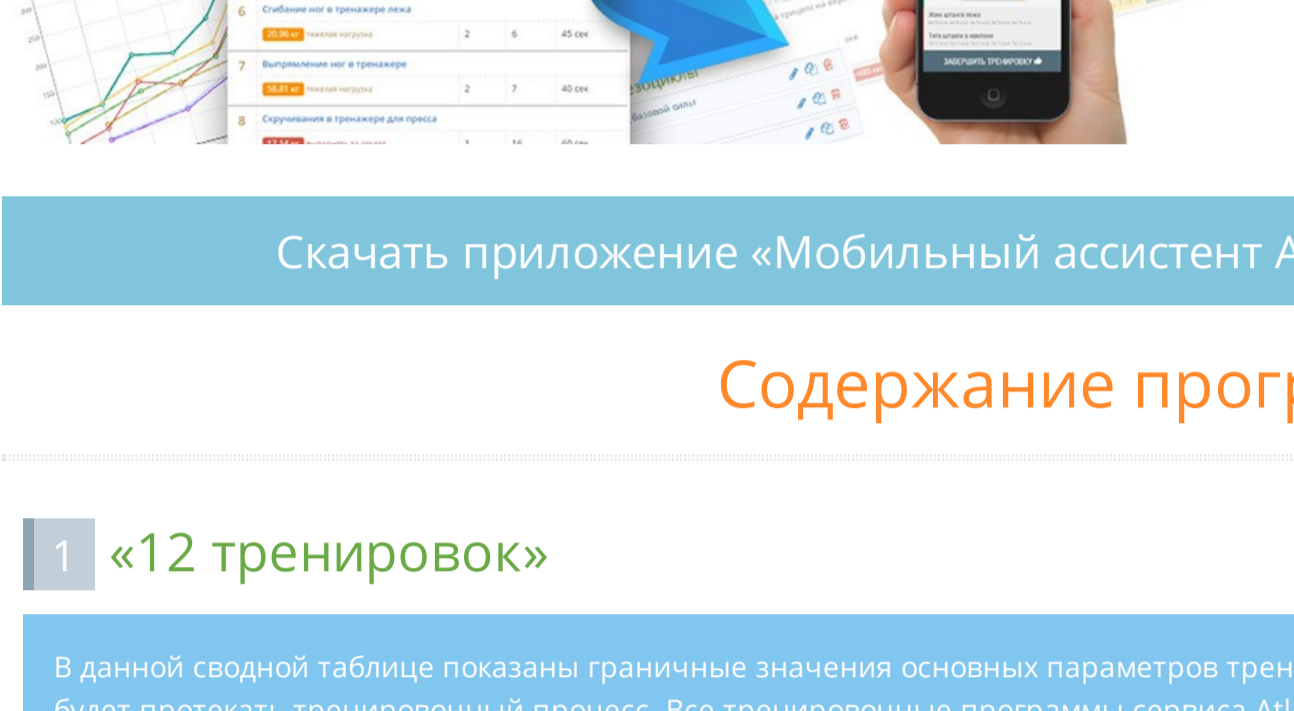
О, да! Это и в самом деле самая жесткая проверка крепости характера и развитости физических качеств. Настоящая школа выживания в экстремальных условиях, а не то что какие-то там бики и лианы. Хочешь знать, как парни готовятся к обряду «инициализации»? Они регулярно тренируются, подвергая собственное тело нешуточным испытаниям.

Готов «повзрослеть»? Для тебя мы подготовили подобную программу, рассчитанную на 12 занятий. В твоём распоряжении 2 среднесложных, разноплановых комплекса WOD, которые необходимо будет чередовать.

И не светись насчет инвентаря. Наша программа представляет собой одомашненную версию типичной функциональной тренировки, которая не требует никакого «технического» снаряжения. «Возьми себя в руки» и занимайся прямо вот так. Если не будешь себя жалеть, уже спустя месяц будешь готов к сдаче экзамена на «мужскую профпригодность».

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 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

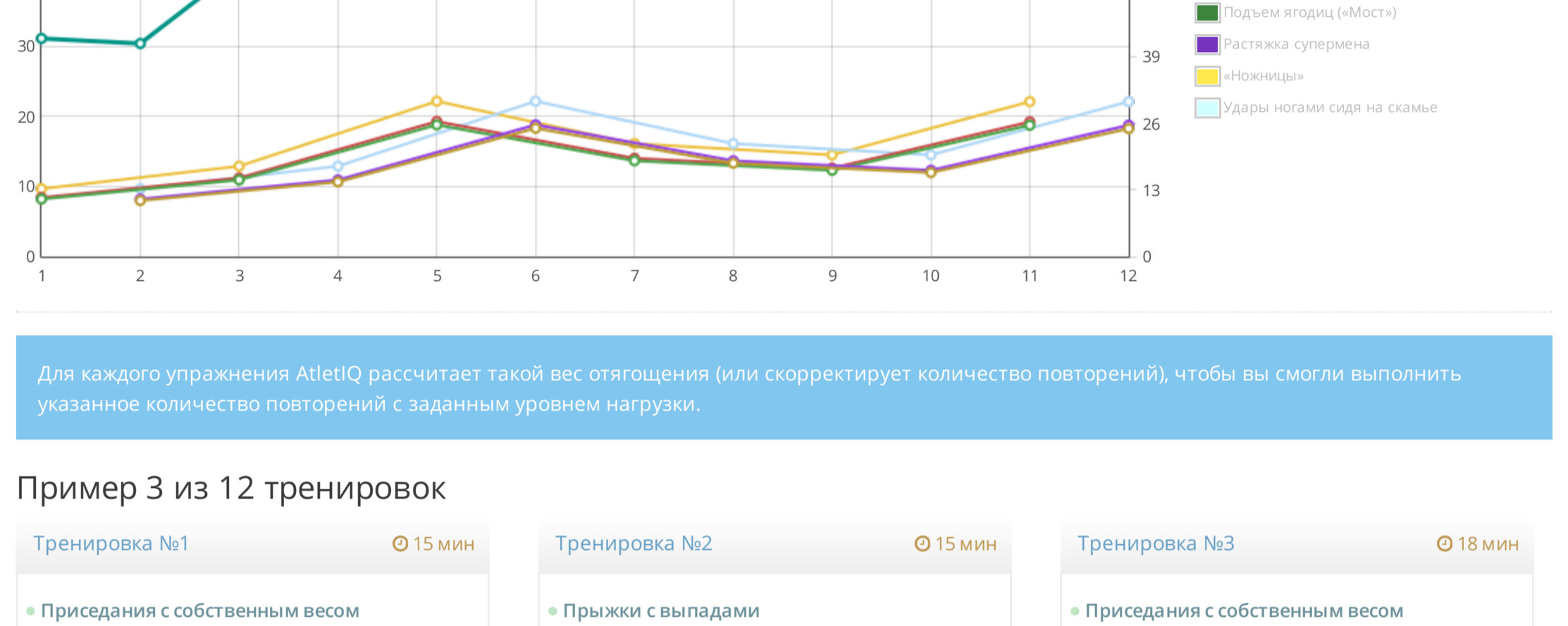
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⊖ Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с собственным весом (а)	3-5	30 сек-38 сек	⊖ 10-15 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (а)	3-5	30 сек-38 сек	⊖ 10-15 сек
3	Бурпи (а)	3-5	30 сек-38 сек	⊖ 10-15 сек

▲ При активации спишется 2 пункта

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

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 ⊖ 15 мин

- Приседания с собственным весом **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Отжимания с поднятыми ногами **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Бурпи **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- «Ножницы» **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Отжимания с узким упором **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Подъем ягодиц («Мост») **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально

👉 43 очков

Тренировка №2 ⊖ 15 мин

- Прыжки с выпадами **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Отжимания стоя на руках **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Удары ногами сидя на скамье **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Отжимания от скамьи из-за спины **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Растяжка супермена **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально
- Отжимания с широким упором **3×30 сек** Отдых ⊖ 14 сек нормально

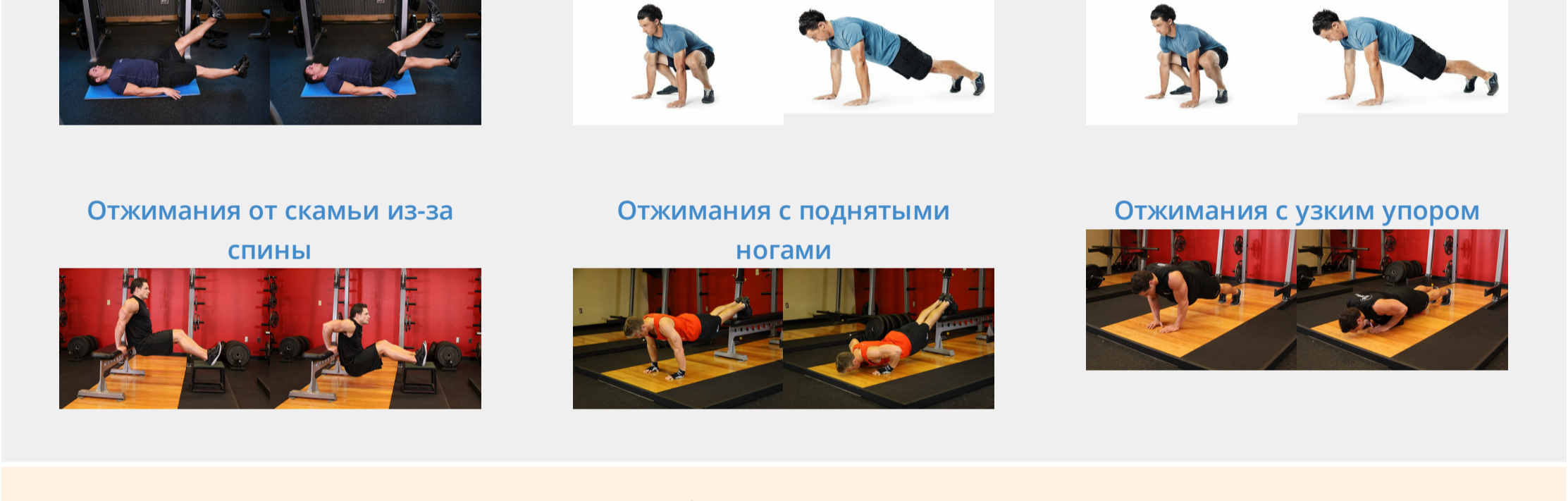
👉 42 очков

Тренировка №3 ⊖ 18 мин

- Приседания с собственным весом **4×30 сек** Отдых ⊖ 10 сек нормально
- Отжимания с поднятыми ногами **4×30 сек** Отдых ⊖ 10 сек нормально
- Бурпи **4×30 сек** Отдых ⊖ 10 сек нормально
- «Ножницы» **4×30 сек** Отдых ⊖ 10 сек нормально
- Отжимания с узким упором **4×30 сек** Отдых ⊖ 10 сек нормально
- Подъем ягодиц («Мост») **4×30 сек** Отдых ⊖ 10 сек нормально

👉 57 очков

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

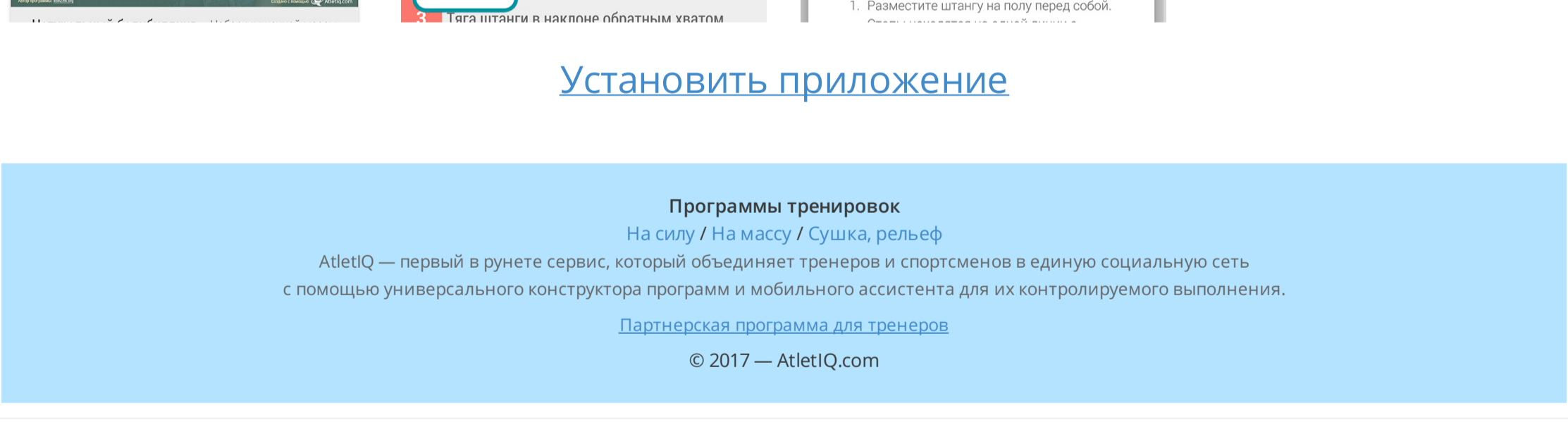
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 получать 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 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.



[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](#)

© 2017 — AtletIQ.com