

PEAK FORM

ВЫЖГИ РЕЛЬЕФ КАЛЕННЫМ «ЖЕЛЕЗОМ» ЗА 4 НЕДЕЛИ

Тренировочных режимов несколько – результат один: «обнаженный» рельеф и минимум подкожного жира за месяц занятий.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~61** минута

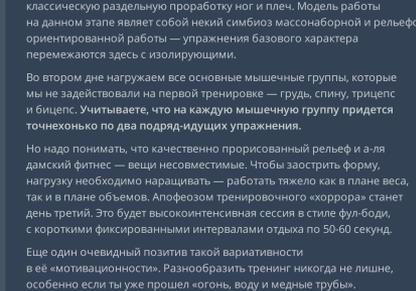
Если тебе нужно чтобы твои усилия в зале оценили все – действуй!
Создай «эффект присутствия» идеального мышечного рельефа, воспользовавшись уникальной программой all inclusive «Peak Form».

<https://atletiq.com/programma/peak-form-trenirovki-v-zale-na-relief-1151.html>



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. Удерживай в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Выжги рельеф каленым «железом» за 4 недели - занимайся по мультирежимной программе Peak Form.

Система all inclusive «жизненная» не только в туристической сфере. Ее вполне эффективно можно внедрить в тренировочный процесс, как это сделали мы в нашей новой тренировочной программе Peak Form, которая предусматривает постоянную смену режимов тренинга.

Тренировки необходимо проводить трижды в неделю. Причем каждая из них будет по-своему уникальной и неповторимой.

Первый день технически будет «слипловым» — он предопределяет классическую раздельную проработку ног и плеч. Модель работы на данном этапе является собой некий симбиоз массонаборной и рельефо-ориентированной работы — упражнения базового характера перемежаются здесь с изолирующими.

Во втором дне нагружаем все основные мышечные группы, которые мы не задействовали на первой тренировке — грудь, спину, трицепс и бицепс. Учитываем, что на каждую мышечную группу придется точечно по два подраяд-идущих упражнения.

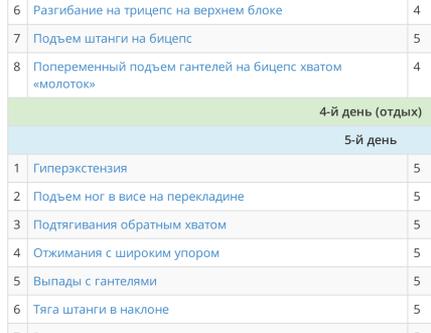
Но надо понимать, что качественно прорисованный рельеф и а-ля дамский фитнес — вещи несовместимые. Чтобы заострить форму, нагрузку необходимо наращивать — работать тяжело как в плане веса, так и в плане объема. Апофеозом тренировочного «хоррора» станет день третий. Это будет высокоинтенсивная сессия в стиле фул-боди, с короткими фиксированными интервалами отдыха по 50-60 секунд.

Еще один очевидный позитив такой вариативности в ее «мотивационности». Разнообразить тренинг никогда не лишне, особенно если ты уже прошел огонь, воду и медные трубы.

При желании понаблюдать процесс телотрансформации ускорения, развавь наш комплекс кардионагрузки как раз кати и — в дни отдыха интервальные блиц-тренировки придутся как раз кстати и — в результате точно примат тебя к желанной цели.

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 справочной 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	Скручивания на наклонной скамье	5	10-15	⌚ 50-70 сек
2	Приседания со штангой	5	6-10	⌚ 50-60 сек
3	Жим ногами	4	10-15	⌚ 50-60 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	5	10-15	⌚ 50-70 сек
5	Армейский жим стоя	4	10-15	⌚ 50-60 сек
6	Жим гантелей сидя	5	8-12	⌚ 50-70 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	5	10-15	⌚ 50-70 сек

2-й день (отдых)

3-й день

1	Жим штанги лежа	5	8-12	⌚ 50-70 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	10-15	⌚ 50-60 сек
3	Подтягивания широким хватом к груди	4	10-15	⌚ 50-60 сек
4	Тяга на нижнем блоке	5	8-12	⌚ 50-70 сек
5	Отжимания на брусьях	4	10-15	⌚ 50-60 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	10-15	⌚ 50-60 сек
7	Подъем штанги на бицепс	5	8-12	⌚ 50-70 сек
8	Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	10-15	⌚ 50-60 сек

4-й день (отдых)

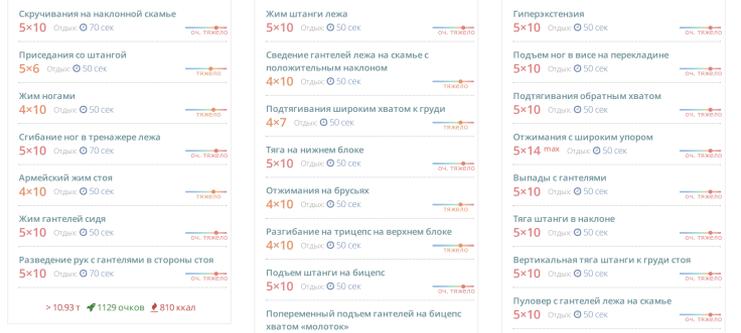
5-й день

1	Гиперэкстензия	5	10-15	⌚ 50-60 сек
2	Подъем ног в висе на перекладине	5	10-15	⌚ 50-60 сек
3	Подтягивания обратным хватом	5	10-15	⌚ 50-60 сек
4	Отжимания с широким упором	5	10-15	⌚ 50-60 сек
5	Выпады с гантелями	5	10-15	⌚ 50-60 сек
6	Тяга штанги в наклоне	5	10-15	⌚ 50-60 сек
7	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	5	10-15	⌚ 50-60 сек
8	Пуловер с гантелей лежа на скамье	5	10-15	⌚ 50-60 сек

6-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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 ⌚ 57 мин

- Скручивания на наклонной скамье 5x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Приседания со штангой 5x6 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим ногами 4x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 5x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Армейский жим стоя 4x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим гантелей сидя 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x10 Отдых ⌚ 70 сек

> 1093т ⬆️ 1129 очков ⬆️ 810 ккал

Тренировка №2 ⌚ 57 мин

- Жим штанги лежа 5x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4x7 Отдых ⌚ 50 сек
- Тяга на нижнем блоке 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Отжимания на брусьях 4x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Подъем штанги на бицепс 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x10 Отдых ⌚ 50 сек

> 787т ⬆️ 1212 очков ⬆️ 870 ккал

Тренировка №3 ⌚ 61 мин

- Гиперэкстензия 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Подтягивания обратным хватом 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Отжимания с широким упором 5x14 max Отдых ⌚ 50 сек
- Выпады с гантелями 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Тяга штанги в наклоне 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 5x10 Отдых ⌚ 50 сек

> 558т ⬆️ 1537 очков ⬆️ 1100 ккал

Тренировка №4 ⌚ 57 мин

- Скручивания на наклонной скамье 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Приседания со штангой 5x8 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим ногами 4x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Армейский жим стоя 4x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим гантелей сидя 5x8 Отдых ⌚ 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x12 Отдых ⌚ 60 сек

> 1236т ⬆️ 1132 очков ⬆️ 810 ккал

Тренировка №5 ⌚ 62 мин

- Жим штанги лежа 5x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 5x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания на брусьях 4x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 5x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x12 Отдых ⌚ 60 сек

> 69т ⬆️ 1183 очков ⬆️ 850 ккал

Тренировка №6 ⌚ 68 мин

- Гиперэкстензия 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Подтягивания обратным хватом 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания с широким упором 5x13 Отдых ⌚ 60 сек
- Выпады с гантелями 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга штанги в наклоне 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 5x12 Отдых ⌚ 60 сек

> 612т ⬆️ 1425 очков ⬆️ 1020 ккал

Тренировка №7 ⌚ 61 мин

- Скручивания на наклонной скамье 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Приседания со штангой 5x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим ногами 4x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 5x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Армейский жим стоя 4x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим гантелей сидя 5x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x12 Отдых ⌚ 70 сек

> 1418т ⬆️ 1138 очков ⬆️ 820 ккал

Тренировка №8 ⌚ 65 мин

- Жим штанги лежа 5x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 5x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Отжимания на брусьях 4x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 5x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x15 Отдых ⌚ 60 сек

> 827т ⬆️ 1241 очков ⬆️ 890 ккал

Тренировка №9 ⌚ 68 мин

- Гиперэкстензия 5x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 5x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подтягивания обратным хватом 5x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания с широким упором 5x14 Отдых ⌚ 60 сек
- Выпады с гантелями 5x12 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга штанги в наклоне 5x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 5x15 Отдых ⌚ 60 сек

> 735т ⬆️ 1582 очков ⬆️ 1140 ккал

Тренировка №10 ⌚ 52 мин

- Скручивания на наклонной скамье 5x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Приседания со штангой 5x6 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим ногами 4x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 5x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Армейский жим стоя 4x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим гантелей сидя 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x15 Отдых ⌚ 50 сек

> 1372т ⬆️ 1162 очков ⬆️ 840 ккал

Тренировка №11 ⌚ 57 мин

- Жим штанги лежа 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Тяга на нижнем блоке 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Отжимания на брусьях 4x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x15 Отдых ⌚ 50 сек
- Подъем штанги на бицепс 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x15 Отдых ⌚ 50 сек

> 924т ⬆️ 1310 очков ⬆️ 940 ккал

Тренировка №12 ⌚ 61 мин

- Гиперэкстензия 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Подтягивания обратным хватом 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Отжимания с широким упором 5x14 Отдых ⌚ 50 сек
- Выпады с гантелями 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Тяга штанги в наклоне 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 5x12 Отдых ⌚ 50 сек

> 642т ⬆️ 1598 очков ⬆️ 1150 ккал

Справочник упражнений программы



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильной 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 программой 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