«Клининговая» программа сплит-тренировок для создания красиво очерченного рельефа за 4 недели.

Опытный | 31 день | 16 тренировок | ~60 минут

Меньше жира, больше мышц – вот что такое «красиво» на языке бодибилдинга. И если ты ценитель, то просто обязан соответствовать. Создавай свою тело-перфекцию, используя наш тренировочный сплит PERFECT - он поможет тебе слить жир и не слиться раньше времени, наводя красоту.

https://atletiq.com/programma/perfect-1210.html

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 персональным 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

Будь PERFECTионистом, стремись к созданию красивого рельефа на своем тренированном теле.

Настоящий мужской характер вскрывается не тогда, когда ты после долгих «упорствований» превзошел себя в жиме и даже не тогда, когда уговорил себя не есть вот ту аппетитную булочку. О наличии у себя характера ты узнаешь только тогда, когда приходит пора рельефиться. **Вот уж когда важно приложить максимум силы, показать максимум воли, проявить максимум силы воли.**

Правда, и в этом случае вряд ли что-то получится, если у тебя нет ЕГО — хорошо продуманного тренировочного плана PERFECT, который поможет быстро проявить рельеф и «зрелость» твоих мышц.

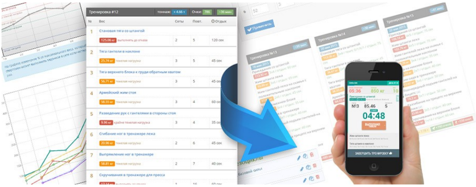
бонусные поинты для активации закрытых программ!

С PERFECT—планом твоя дорога к идеальной фигуре будет не так чтобы очень долгой — программа составлена в перспективе на месяц регулярных тренировок. Заглядывать в зал пару раз в неделю. Ставки-то как-никак высоки!

Поэтому «погружение» должно быть полным и глубоким — трудясь в зале 4 раза в неделю примерно по 60 минут, ты имеешь все шансы построить образцовое тело.

Твои тренировки будут «сложены» в стройную схему сплита, не упускающую из внимания ни одну мышечную группу. Разбивка по дням следующая: грудь+плечи, ноги, трицепс+пресс, спина+бицепс.

Все маломальски знающие атлеты уже давно перестали уповать на аэробику. Будучи с ними солидарными, упражнения мы подобрали в основной из «семейства» силовых, но для повышения интенсивности ввели немного «функционала». Такое движение, например, как бурпи, как следует поднимет интенсивность сессии и поможет сжечь больше калорий. Если такие нагрузки тебе по душе, смело добавляй еще парочку подобных элементов и с удвоенным рвением стремись к рельефу!



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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 15

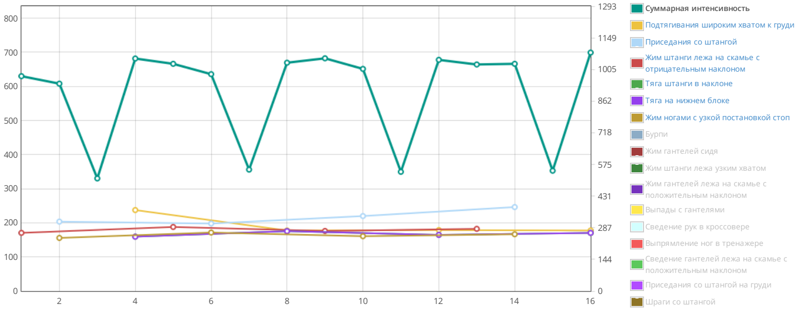
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	🕘 Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-15	🕘 70-80 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-15	🕘 70-80 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	15-20	🕘 60-70 сек
4	Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном	4	10-15	🕘 70-80 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	15-20	🕘 60-70 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	15-20	🕘 60-70 сек
7	Жим гантелей сидя	4	10-15	🕘 70-80 сек

8	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	8-15	⏱ 70-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Выпрямление ног в тренажере	4	15-20	⏱ 70-80 сек
2	Приседания со штангой	5	6-10	⏱ 70-90 сек
3	Жим ногами с узкой постановкой стоп	4	10-15	⏱ 70-80 сек
4	Выпады с гантелями	3	15-20	⏱ 60-70 сек
5	Приседания со штангой на груди	3	8-15	⏱ 70-80 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	4	10-15	⏱ 70-80 сек
7	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	8-15	⏱ 70-80 сек
8	Подъем на носки в тренажере стоя	4	10-15	⏱ 70-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3	8-15	⏱ 70-80 сек
2	Жим штанги лежа узким хватом	4	10-15	⏱ 70-80 сек
3	Французский жим лежа	3	8-15	⏱ 70-80 сек
4	Скручивания	4	10-15	⏱ 70-80 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине	3	8-15	⏱ 70-80 сек
6	Бурпи	4	10-15	⏱ 70-80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	3-4	12-20 (+max)	⏱ 70-80 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	3	8-15	⏱ 70-80 сек
3	Тяга на нижнем блоке	4	10-15	⏱ 70-80 сек
4	Тяга штанги в наклоне	4	10-15	⏱ 70-80 сек
5	Шраги со штангой	5	6-10	⏱ 70-90 сек
6	Гиперэкстензия	5	6-10	⏱ 70-90 сек
7	Подъем штанги на бицепс	3	8-15	⏱ 70-80 сек
8	Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта	4	10-15	⏱ 70-80 сек
8-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

57 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×20 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×20 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×20 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей сидя
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

> 7.07 т 975 очков 700 ккал

Тренировка №2

62 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×15 Отдых: 70 сек тяжело

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×20 Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой на груди
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 16.49 т 941 очков 680 ккал

Тренировка №3

45 мин

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим лежа
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Бурпи
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

> 2.7 т 511 очков 370 ккал

Тренировка №4

65 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×9 Отдых: 70 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тренировка №5

61 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с

Тренировка №6

68 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×18 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Шраги со штангой
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Гиперэкстензия
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 8.25 т 1055 очков 760 ккал

отрицательным наклоном
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

> 8.25 т 1031 очков 740 ккал

Приседания со штангой на груди
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 20.47 т 984 очков 710 ккал

Тренировка №7
49 мин

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Бурпи
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 3.47 т 551 очков 400 ккал

Тренировка №8
69 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 max Отдых: 80 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Гиперэкстензия
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 10.35 т 1036 очков 740 ккал

Тренировка №9
60 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×18 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×18 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×18 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 8 т 1056 очков 760 ккал

Тренировка №10
68 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×18 Отдых: 80 сек тяжело

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×18 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Приседания со штангой на груди
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

Тренировка №11
49 мин

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Скручивания
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Бурпи
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Тренировка №12
71 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×20 max Отдых: 80 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Шраги со штангой
5×6 Отдых: 90 сек тяжело

Гиперэкстензия
5×6 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс

(мёртвая)
3×12 Отдых: 80 сек
оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×12 Отдых: 80 сек
тяжело

> 18.34 т 1008 очков 720 ккал

> 3.34 т 541 очков 390 ккал

3×12 Отдых: 80 сек
оч. тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
4×12 Отдых: 80 сек
тяжело

> 8.95 т 1049 очков 750 ккал

Тренировка №13

58 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим гантелей сидя
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

> 7.61 т 1028 очков 740 ккал

Тренировка №14

63 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×20 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Приседания со штангой на груди
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

> 18.61 т 1031 очков 740 ккал

Тренировка №15

46 мин

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Французский жим лежа
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Скручивания
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Бурпи
4×8 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

> 3.38 т 546 очков 390 ккал

Тренировка №16

64 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 max Отдых: 70 сек
до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Шраги со штангой
5×8 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Гиперэкстензия
5×8 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 70 сек
тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
4×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

> 9.44 т 1082 очков 780 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

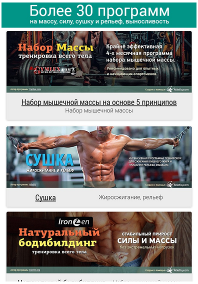
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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

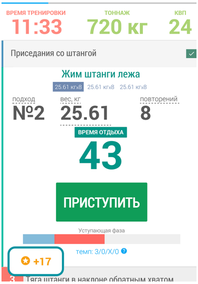
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЛИШНЕГО ЖИРА И ПРИДАНИЯ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ
IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ
СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок
Создано с помощью Atletiq.com

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Набор мышечной массы

Сушка — Жиросжигание, рельеф



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33 | ТОННАЖ 720 кг | КВП 24

Приседания со штангой ☑

Жим штанги лежа

25.61 кгх8 25.61 кгх8 25.61 кгх8

подход №2 | вес, кг 25.61 | повторений 8

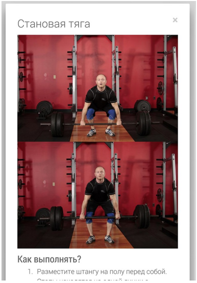
ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

Уступающая фаза

темп: 3/0/X/0

+17

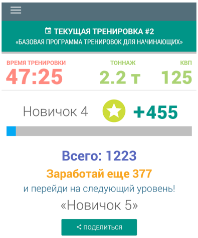
3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом



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»

Установить приложение

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