ДЕМО-ВЕРСИЯ

Успей за 3 дня: детализируй мышцы и добейся качественной формы по трехдневному сплиту.

Опытный 23 дня 12 тренировок ~73 минуты

Набор массы – для тебя прочитанная глава. Пора подумать о том, чтобы улучшить свою физическую форму. Тренируйся по 4–недельному SCULPT-плану команды Атлетик, чтобы заполучить себе фигуру «пляжника», а вместе с нею экстра-качественный рельеф мышц.

https://atletiq.com/programma/sculpt-trehdnevnaya-trenirovka-na-relef-1240.html

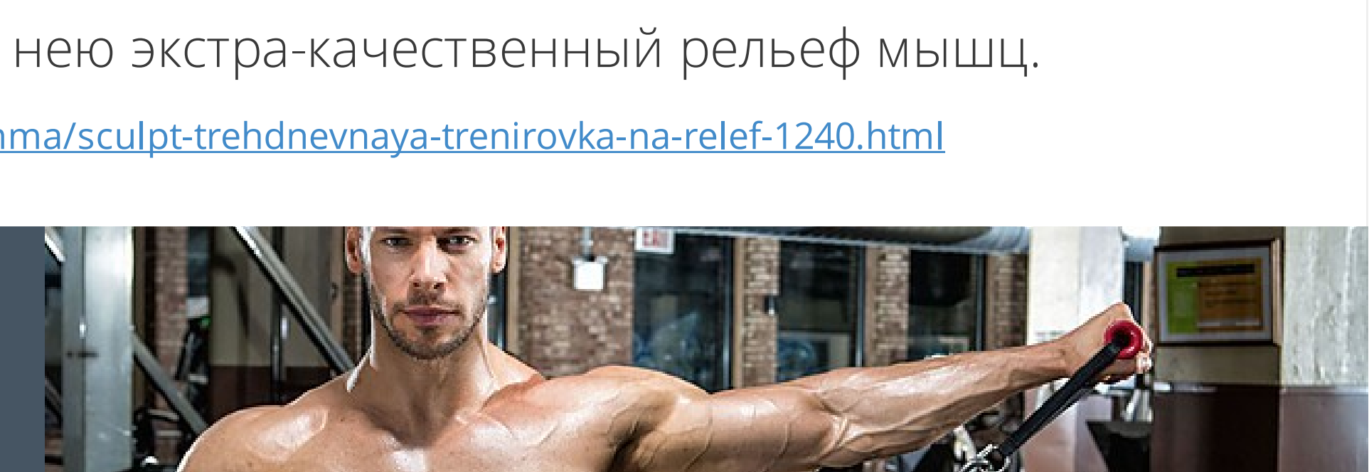
Автор: AtletIQ

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 бонусные поинты для активации закрытых программ!



Достигни финишной черты в построении тела – SCULPTурируй мышечный рельеф за 4 недели.

Что можно успеть за три дня? Смотаться в Рим и вернуться обратно. А еще можно капитально прокачать свою форму и придать мышцам рельефности, тренируясь с железом трижды в неделю по предложенному нами плану SCULPT.

Программа рассчитана на три занятия в неделю, предусматривающих использование сплит-схемы проработки мышечных групп. Согласно тренировочной модели в первый день нагрузка будет распределена между грудными мышцами, дельтами и трицепсом; второй день работа проводится с акцентом на мышцы спины, трапеции и бицепс; третий день — тотальная проработка ног.

Программа «на рельеф» стандартно выделяется большей объемностью и увеличенным диапазоном повторений по упражнениям, поэтому рабочая схема SCULPTа предусматривает основную работу в пампинговом стиле — на 12-20 повторений с относительно небольшим рабочим весом. Полная концентрация на работе целевых мышц — главное требование, которое предъявляется к такому типу тренинга.

Но ты, разумеется, заинтересован и в максимальном сохранении общих наработанных объемов мышц, поэтому накачка «не приходит одна» — ее дополняет классическая поддерживающая работа в диапазоне 8-12 повторений со средними весами.

Твоя задача — в каждом случае отработать в зале настолько самоотверженно, чтобы получить свою 100% порцию интенсивности. Именно в высокоинтенсивной работе сокрыт ключ к «рельефообразованию»! В основном этот показатель по данной программе будет регулироваться длительностью межподходных пауз (они не должны превышать 80 секунд в самых тяжелых подходах), а также общей продолжительностью сессии, которая составляет не менее 1 часа.

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

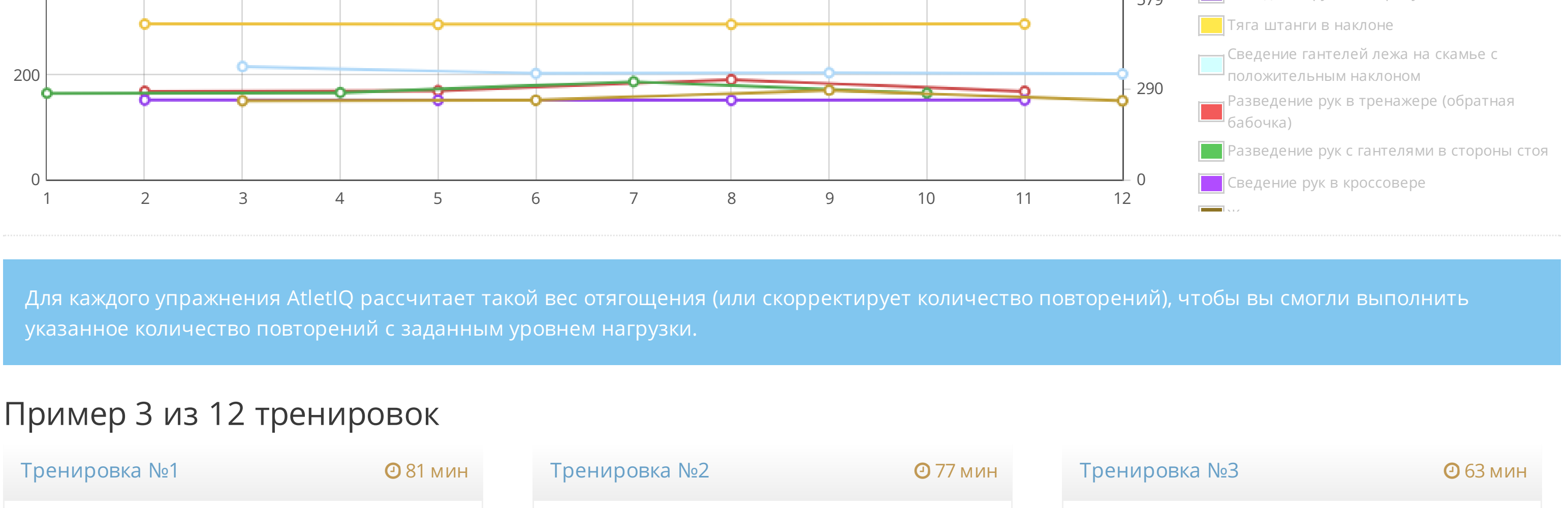
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	60-80 сек
2	Жим гантелей лежа	4	8-12	60-80 сек

Доступ открыт по подписке

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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 81 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3×8 Отдых: 70 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 4×12 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: 70 сек тяжело
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Жим гантелей сидя 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Французский жим сидя 3×8 Отдых: 70 сек тяжело
- Жим штанги лежа узким хватом 3×8 Отдых: 70 сек тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3×20 Отдых: 70 сек тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине 3×20 Отдых: 70 сек тяжело

> 7.45 т 1225 очков 880 ккал

Тренировка №2 77 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 5×9 Отдых: 70 сек до отказа
- Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди с прямыми руками 3×20 Отдых: 70 сек тяжело
- Тяга штанги в наклоне 3×8 Отдых: 70 сек тяжело
- Тяга гантели в наклоне 3×8 Отдых: 70 сек тяжело
- Шраги со штангой 3×20 Отдых: 70 сек тяжело
- Гиперэкстензия 5×12 max Отдых: 70 сек до отказа
- Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Подъем штанги на бицепс 3×8 Отдых: 70 сек тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3×20 Отдых: 70 сек тяжело

> 9.99 т 1292 очков 930 ккал

Тренировка №3 63 мин

- Разведение ног в тренажере 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Сведение ног в тренажере 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Приседания со штангой 5×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Гакк-приседания 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Жим ногами 4×12 Отдых: 70 сек тяжело
- Сгибание ног в тренажере сидя 3×8 Отдых: 70 сек тяжело
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3×20 Отдых: 70 сек тяжело
- Подъем на носки в тренажере стоя 3×8 Отдых: 70 сек тяжело

> 17.94 т 844 очков 610 ккал

Стоимость полной версии 360 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.

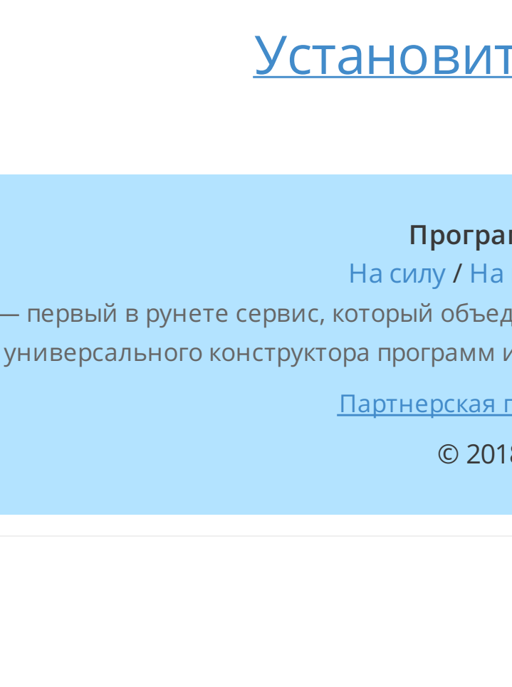
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

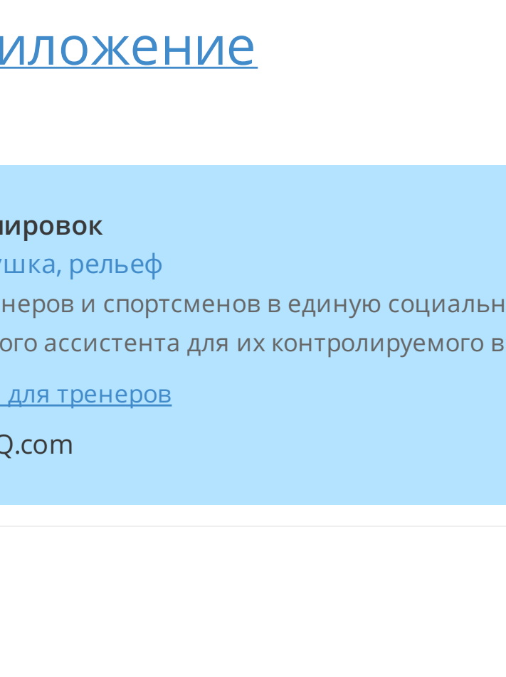
Как пользоваться мобильным ассистентом?

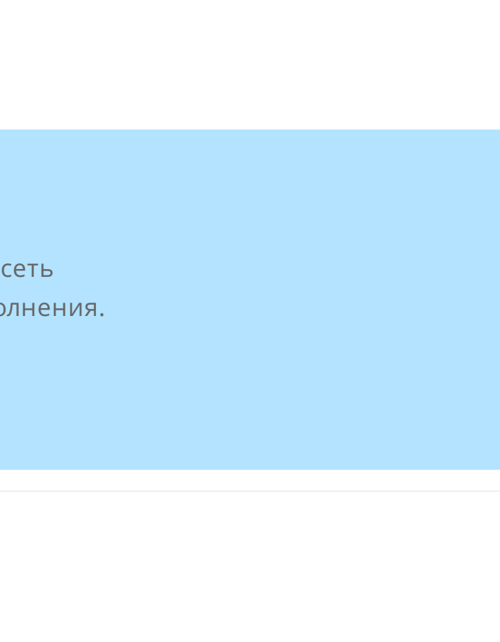
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
Сушка
Жиросжигание, рельеф
Натуральный бодибилдинг







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