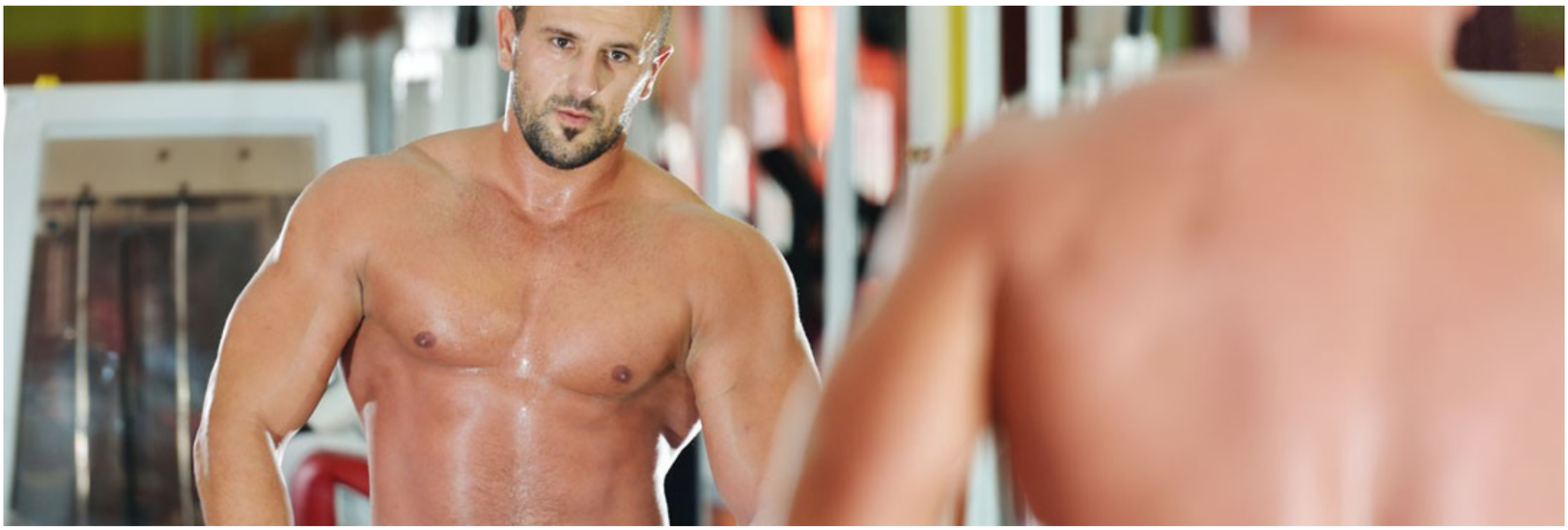


Вырвись из «лап» эндоморфной генетики - поддерживай форму по плану ENDO-FIT.

Опытный | 54 дня | 28 тренировок | ~47 минут

Быть большим обидно, особенно, если это не твоя вина, а хитрая проделка генетики. Но не все потеряно! Превратиться из «хорошего человека, которого много» в спортивного «мужчину хоть куда» можно и нужно, используя программу тренировок ENDO-FIT.

https://atletiq.com/programma/endo-fit-fit-programma-dlya-endomorfa-1265.html

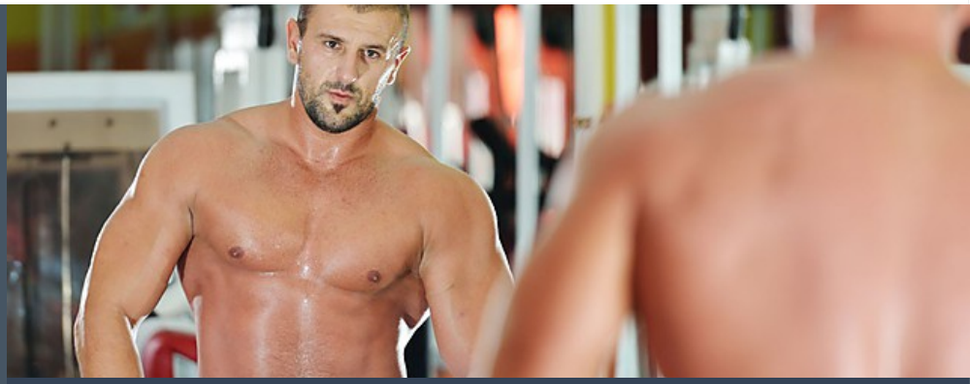
Автор: AtletIQ

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 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.



Меняй жир на мышечную массу за 2 месяца эндоморф-ориентированных тренировок.

Лишние килограммы — их легко найти и тяжело потерять. Особенно если ты типичный эндоморф и живешь по соседству с булочной. К счастью, привести себя в форму и избавиться от избыточной жировой массы, нарастив взамен мышечной, реально. Эндоморф-ориентированный тренировочный план ENDO-FIT не даст тебе перейти тонкую грань между массивностью и жирностью.

План рассчитан на 8 недель тренировок и поделен на два мезоцикла- 23 дня первый и 31 день второй.

Первый период составлен по схеме трехдневного сплита с таким

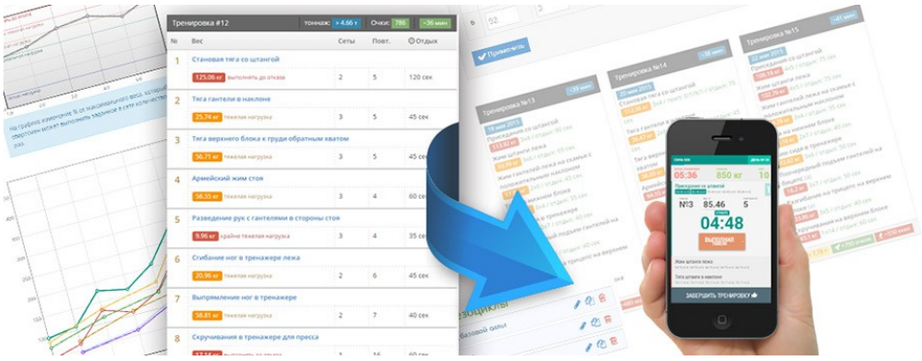
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

разделением мышечных групп: ноги, спина+плечи, грудь+руки. Во втором мезоцикле мы предложим проявить чудеса треноголизма и перейти на более частый, четырехдневный режим занятий. Тренировочная модель все та же — сплит-схема типа ноги, грудь+трицепс,спина+бицепс, плечи.

С головой ударившись в «кардио» ты не добьешься ничего хорошего — вместе с жировой тканью стремительно сгорает мышечная. К тому же, силовые тренировки способны стимулировать метаболические процессы не менее эффективно без к вышеуказанных «побочек». Значит решено — придерживаясь средней интенсивности и работая в диапазоне 6-12 повторений, ты сместишь приоритет в сторону анаболизма.

На следующем же тренировочном этапе, когда необходимо достижение определенного уровня мышечной «сухости», аэробные нагрузки, активно «поглощающие» калории, придутся к месту.

Нисколько не умоляя важности физических нагрузок не будем забывать и о «хлебе насущном». «Тяжеловесному» спортсмену следует строго придерживаться «профицитного» калоража и дробной схемы приема пищи и вот тогда-то положительный результат не замедлит проявиться.



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

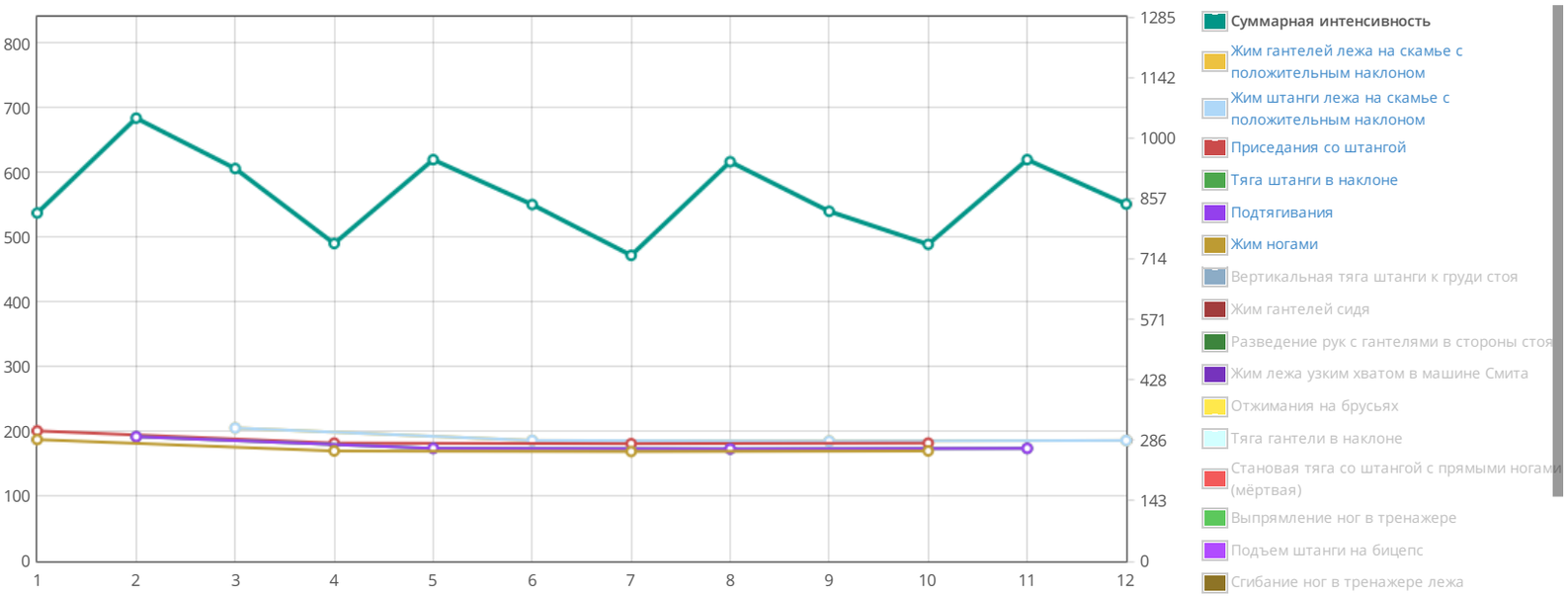
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4	6-12	70-80 сек
2	Жим ногами	4	6-12	70-80 сек
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4	6-12	70-80 сек
4	Подъем на носки в тренажере стоя	3	15-20	70-90 сек
5	Выпрямление ног в тренажере	4	8-12	70-90 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	4	8-12	70-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			

1	Подтягивания	4	6-12	70-80 сек
2	Тяга штанги в наклоне	4	6-12	70-80 сек
3	Тяга гантели в наклоне	4	6-12	70-80 сек
4	Жим гантелей сидя	4	6-12	70-80 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	6-12	70-80 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	6-12	70-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-12	70-80 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-12	70-80 сек
3	Жим лежа узким хватом в машине Смита	4	6-12	70-80 сек
4	Отжимания на брусьях	4	6-12	70-80 сек
5	Французский жим лежа	4	6-12	70-80 сек
6	Подъем штанги на бицепс	4	8-12	70-90 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 рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 — 51 мин

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Жим ногами
4×6 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 48 мин

Подтягивания
4×6 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×6 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тренировка №3 — 50 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×20 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 12.72 т 821 очков 590 ккал

Тяга гантели в наклоне
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 3.32 т 1046 очков 750 ккал

4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим лежа узким хватом в машине Смита
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 4.74 т 927 очков 670 ккал

Тренировка №4 53 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим ногами
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×18 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 15.03 т 750 очков 540 ккал

Тренировка №5 53 мин

Подтягивания
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей сидя
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

> 4.11 т 948 очков 680 ккал

Тренировка №6 53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим лежа узким хватом в машине Смита
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 5.93 т 842 очков 610 ккал

Тренировка №7 51 мин

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

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

> 17.42 т 722 очков 520 ккал

Тренировка №8 53 мин

Подтягивания
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

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

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 5.57 т 943 очков 680 ккал

Тренировка №9 53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим лежа узким хватом в машине Смита
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

> 7.54 т 826 очков 590 ккал

Тренировка №10 48 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим ногами

Тренировка №11 49 мин

Подтягивания
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне

Тренировка №12 49 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×18 Отдых: 70 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

> 13.9 т 748 очков 540 ккал

4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

> 4.11 т 948 очков 680 ккал

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим лежа узким хватом в машине Смита
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

> 5.63 т 843 очков 610 ккал

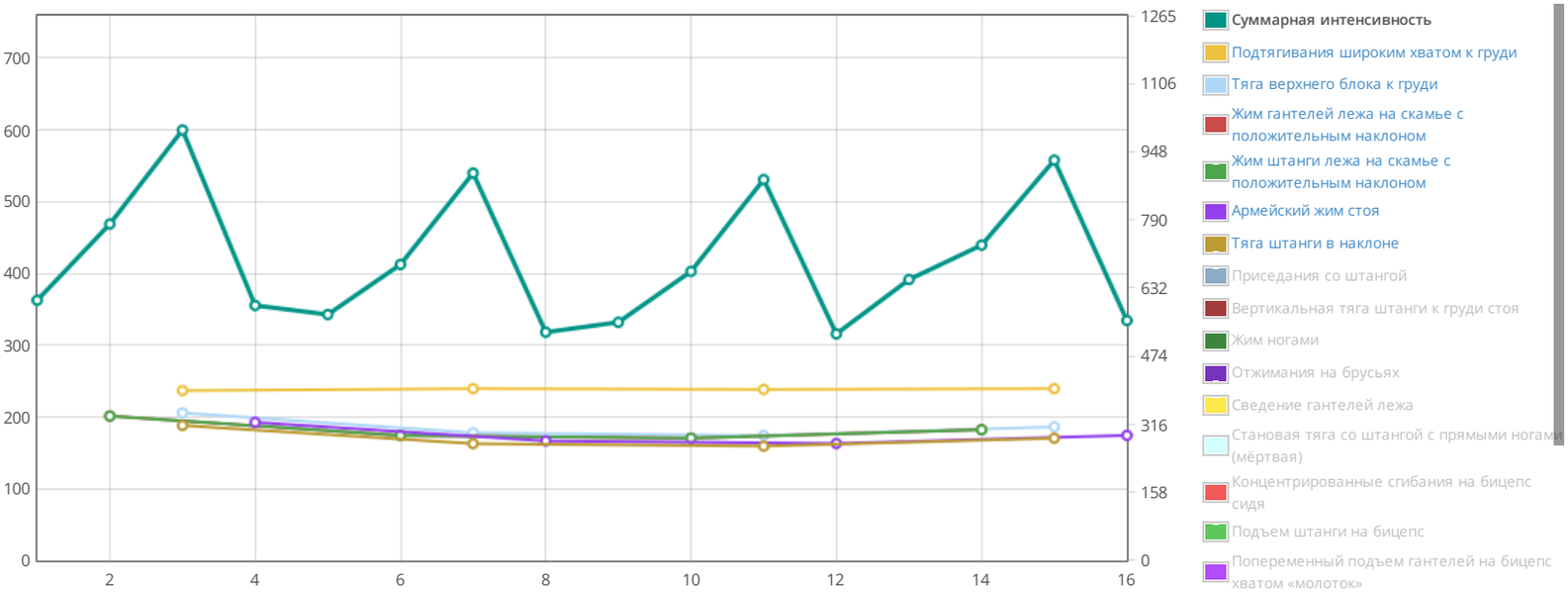
2 «16 тренировок»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4	8-12	70-90 сек
2	Жим ногами	4	8-12	70-90 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	4	8-12	70-90 сек
4	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4	8-12	70-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-10	70-90 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-10	70-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	4	8-12	70-90 сек
4	Отжимания на брусьях	4	8-10	70-90 сек
5	Французский жим лежа	4	8-10	70-90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Подтягивания широким хватом к груди	4	15-20 (+max)	90 сек
2	Тяга штанги в наклоне	4	8-10	70-90 сек
3	Тяга верхнего блока к груди	4	8-10	70-90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	4	8-10	70-90 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	8-10	70-90 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	4	8-10	70-90 сек
	6-й день (отдых)			
	7-й день			
1	Армейский жим стоя	4	8-10	70-90 сек

2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	8-10	70-90 сек
3	Шраги со штангой	4	8-10	70-90 сек
4	Скручивания	3	15-30	90 сек
5	Подъем ног в положении лежа	3	15-30	90 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 36 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим ногами
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

> 9.76 т 604 очков 430 ккал

Тренировка №2 — 44 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

> 3.47 т 781 очков 560 ккал

Тренировка №3 — 53 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

> 4.32 т 999 очков 720 ккал

Тренировка №4 — 43 мин

Армейский жим стоя
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Шраги со штангой
4×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания

Тренировка №5 — 39 мин

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

Тренировка №6 — 48 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×9 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×9 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

> 3.97 т 592 очков 430 ккал

(мёртвая)
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 12.94 т 571 очков 410 ккал

Отжимания на брусьях
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

> 3.85 т 687 очков 490 ккал

Тренировка №7 — 57 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×18 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.66 т 899 очков 650 ккал

Тренировка №8 — 45 мин

Армейский жим стоя
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Шраги со штангой
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.19 т 530 очков 380 ккал

Тренировка №9 — 33 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Жим ногами
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 11.44 т 552 очков 400 ккал

Тренировка №10 — 41 мин

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

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 4.02 т 671 очков 480 ккал

Тренировка №11 — 50 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×20 max Отдых: 90 сек до отказа

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

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 5.02 т 884 очков 640 ккал

Тренировка №12 — 41 мин

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания
3×25 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×25 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.6 т 526 очков 380 ккал

Тренировка №13 — 33 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тренировка №14 — 41 мин

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

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

Сведение гантелей лежа
4×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тренировка №15 — 50 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×18 max Отдых: 90 сек до отказа

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

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс

> 9.82 т 652 очков 470 ккал

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 3.98 т 732 очков 530 ккал

хватом «молоток»
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 5.12 т 929 очков 670 ккал

Тренировка №16 42 мин

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания
3×30 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×30 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.64 т 557 очков 400 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

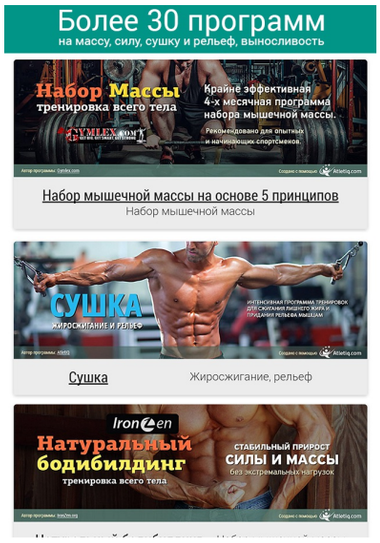
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

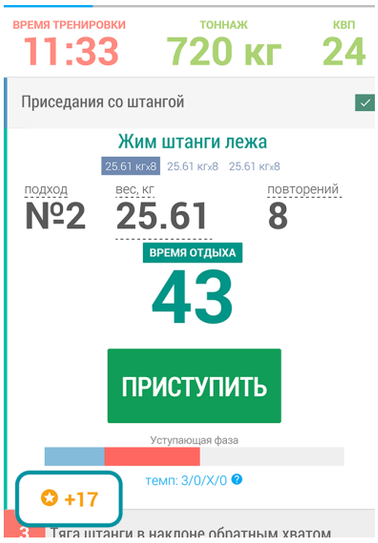
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

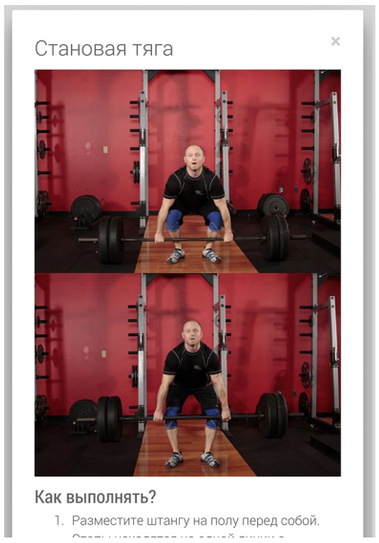
Как пользоваться мобильным ассистентом?

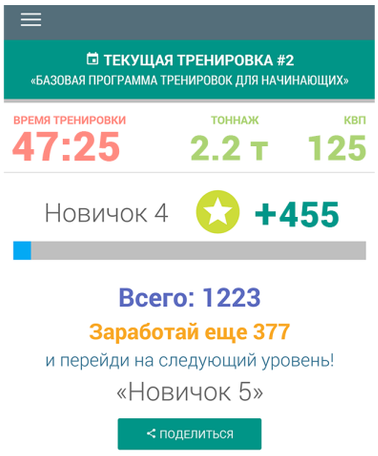
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.









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