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 Разрушай, чтобы создать: избавляйся от инструкции: как, в каком темпе, с каким весом жирового перевеса и начинай стройку мышц выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда с «чистого листа». в тренировке тратится со смыслом. Только начал тренироваться и сразу с места в карьер — скорее набирать Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно! массу? А ты подумай: так ли тебе это нужно на данном этапе? Может для начала стоит сбросить «за борт» лишнее, засушиться и только затем 1. Выбирай программу и выполняй тренировки перейти к массонабору? А вот это — тактически более грамотно! Чтобы с мобильным ассистентом. потом не было мучительно больно и тяжело истреблять 2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков «сверхнаеденное», попутно растрачивая добрую половину прирощенных ты заработаешь. мышц, подготовь почву заранее. Используй «стартовый» 3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно жиросжигающий тренировочный комплекс Fat Limited! дольше и стань популярным. 2-недельный фитнес-план нацелен на предварительную сгонку 4. Приглашай друзей в сервис и получай подкожной жировой прослойки с тем, чтобы в дальнейшем набирать бонусные поинты для активации закрытых максимально качественную мышечную массу. программ! Программа предполагает 4-разовое посещение тренажерного зала и тренировки по схеме сплита: грудт+дельты; спина+трапеции; трицепсы+бицепсы; ноги и ягодицы. Заданный уровень интенсивности нагрузок позволяет достаточно плавно войти в тренировочный режим и при этом быстро достичь желаемого результата. Для этого мы выделяем по 1-2 основных для каждой мышечной группы упражнения в конкретном комплексе и выполняем их в базовом «поддерживающем» режиме на 6-10 или 8-12 повторений. В остальном проводится общая работа над рельефом в высокоповторном диапазоне на 12-15. Отдельного внимания заслуживают упражнения на турнике и брусьях — функциональные, энергозатратные и эффективные для стартового наращивания физических качеств мышц, выполняемые на максимум. Также при работе над рельеф очень важно расставлять акценты. Хотя локальное жиросжигание — это всего лишь красивая сказка, прицельно

04:48

прорабатывая мышцы, мы сможем достичь большей их прорисованности и желаемой «резкости». Так, под обширным понятием тренировки «ног» мы подразумеваем платформы) обособленную нагрузку на квадрицепсы (этим целям служат, фронтальные приседания и «узкие» жимы, выпады

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.

Тренировочные дни: 16

Отдых между

подходами

② 70-90 сек

② 70-90 сек

② 70-90 сек

② 120 сек

② 70-90 сек

② 70-90 сек

② 70-90 сек

② 70-90 сек

② 120 сек

② 70-90 сек

② 120 сек

② 70-90 сек

Суммарная интенсивность

📕 Отжимания на брусьях Армейский жим стоя

яга на нижнем блоке

Выпады со штангой

Тяга штанги в наклоне

Жим штанги лежа узким хватом

Становая тяга Жим штанги лежа

Гиперэкстензия

Подтягивания широким хватом к груди

Ким ногами с узкой постановкой стоп

Сведение гантелей лежа на скамье с

Тяга верхнего блока широким хватом

Приседания со штангой на груди

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

2 42 мин

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

2 66 мин

тяжело

до отказа

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

до отказа

② 55 мин

нормально

нормально

нормально

до отказа

нормально

нормально

нормально

2 42 мин

тяжело

нормально

нормально

нормально

нормально

нормально

② 41 мин

тяжело

тяжело

тяжело

12-20 (+max)

8-12

10-15

10-15

10-15

10-15

6-10

10-15

10-15

15-20

10-15

10-15

1349

1199

1049

899

750

600

450

300

150

Тренировка №3

4×8 Отдых: **②** 90 сек

Французский жим лежа

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

Скотта

«молоток»

Тренировка №6

Становая тяга

3×10 Отдых: **②** 70 сек

3×10 Отдых: **②** 70 сек

3×10 Отдых: **②** 70 сек

Тяга штанги в наклоне

3×10 Отдых: **②** 70 сек

Тяга на нижнем блоке

3×15 Отдых: **②** 70 сек

Шраги со штангой

Гиперэкстензия

Тренировка №9

Жим штанги лежа

3×12 Отдых: **②** 70 сек

3×12 Отдых: **②** 70 сек

3×12 Отдых: **②** 70 сек

Отжимания на брусьях

3×18 Отдых: **②** 70 сек

Армейский жим стоя

4×12 Отдых: **②** 70 сек

3×12 Отдых: **⊙** 70 сек

Тренировка №12

3×8 Отдых: **②** 70 сек

3×12 Отдых: **②** 70 сек

Выпады со штангой **3×12** Отдых: **②** 70 сек

3×18 Отдых: **②** 70 сек

3×12 Отдых: **②** 70 сек

3×12 Отдых: **②** 70 сек

Тренировка №15

4×12 Отдых: **②** 70 сек

Французский жим лежа

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

Жим штанги лежа узким хватом

Разгибание гантели из-за головы

Подъем ЕZ-штанги на бицепс на скамье

Сведение ног в тренажере

Сгибание ног в тренажере лежа

Подъем на носки в тренажере стоя

> 8.43 т 🗳 434 очков 👲 310 ккал

4×15 max Отдых: **②** 120 сек

положительным наклоном

Сведение гантелей лежа на скамье с

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Приседания со штангой на груди

Жим ногами с узкой постановкой стоп

> 5.61 т 🚀 767 очков 👤 550 ккал

4×10 Отдых: **②** 70 сек

4×20 max Отдых: **②** 120 сек

> 9.17 т 🚀 982 очков 👤 710 ккал

4×20 max Отдых: **②** 120 сек

Подтягивания широким хватом к груди

Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга верхнего блока с прямыми руками

Жим штанги лежа узким хватом

Разгибание гантели из-за головы

Подъем ЕХ-штанги на бицепс на скамье

Подъем гантелей на бицепс хватом

> 3.87 т 🗳 353 очков 👱 250 ккал

16

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

7-й день

8-й день (отдых)

12

Тренировка №2

Становая тяга

3×10 Отдых: ● 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

Тяга штанги в наклоне

3×10 Отдых: **②** 90 сек

Тяга на нижнем блоке

3×20 Отдых: **②** 90 сек

Шраги со штангой

4×8 Отдых: **②** 90 сек

4×20 max Отдых: **②** 120 сек

> 9.7 т 🚀 975 очков 👤 700 ккал

Гиперэкстензия

Тренировка №5

Жим штанги лежа

3×10 Отдых: **②** 70 сек

3×10 Отдых: **②** 70 сек

3×10 Отдых: **②** 70 сек

Отжимания на брусьях

3×15 Отдых: **②** 70 сек

Армейский жим стоя

4×10 Отдых: **②** 70 сек

3×10 Отдых: **②** 70 сек

Тренировка №8

4×20 max Отдых: **②** 120 сек

положительным наклоном

Сведение гантелей лежа на скамье с

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

> 5.16 т 🚀 809 очков 👤 580 ккал

4×20 max Отдых: **②** 120 сек

Подтягивания широким хватом к груди

Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга верхнего блока с прямыми руками

14

② 73 мин

нормально

до отказа

нормально

тяжело

до отказа

② 55 мин

тяжело

тяжело

тяжело

до отказа

2 42 мин

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

со штангой), приводящих мышц бедер (сведения ног в тренажере),

бицепс бедра (сгибания ног в тренажере лежа) и мышцы голени.

Продолжительность в днях: 31

Повторения

10-15

10-15

Подходы

3

3

Используй Fat Limited - выставляй строгий лимит своего

«жирового резерва».

Контролируй жировую прослойку смолоду! Только записался в

спортсмены – приступай к жиросжигающему курсу. Начни с «рельефной»

работы по плану Fat Limited, чтобы быть во всеоружии к последующему

массонабору.

https://atletiq.com/programma/fat-limited-zhiroszhigayuschij-kompleks-dlya-novichka-1298.html

16

31 _{день}

~53

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app Содержание программы «16 тренировок» Упражнение (суперсет) 1-й день Жим штанги лежа Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном Сведение рук в тренажере (Бабочка) Отжимания на брусьях Разведение рук с гантелями в стороны стоя Армейский жим стоя Вертикальная тяга штанги к груди стоя Становая тяга

3 10-15 12-20 (+max) 4 3 15-20 8-12 4 3 10-15 2-й день (отдых) 3-й день 3 6-10 12-20 (+max) 3 10-15 3 10-15 3 6-10 15-20

4-й день (отдых) 5-й день 4

6-й день (отдых)

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

2 Подтягивания широким хватом к груди 3 Тяга верхнего блока широким хватом 4 Тяга верхнего блока с прямыми руками 5 Тяга штанги в наклоне Тяга на нижнем блоке Шраги со штангой Гиперэкстензия Жим штанги лежа узким хватом 2 Французский жим лежа 3 Разгибание гантели из-за головы 4 5 Приседания со штангой на груди

3

5

6

1

Жим ногами с узкой постановкой стоп 3 Выпады со штангой 4 Сведение ног в тренажере 5 Сгибание ног в тренажере лежа

Подъем на носки в тренажере стоя Интенсивность тренировок по упражнениям

400 300

200 100 Тренировка №1 **②** 62 мин Жим штанги лежа **3×15** Отдых: **②** 90 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело Сведение рук в тренажере (Бабочка) **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело Отжимания на брусьях **4×20** max Отдых: **⊙** 120 сек до отказа Разведение рук с гантелями в стороны стоя **3×20** Отдых: **②** 90 сек тяжело Армейский жим стоя **4×8** Отдых: **②** 90 сек тяжело Вертикальная тяга штанги к груди стоя **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело > 6.27 т 🚀 851 очков 👤 610 ккал

Тренировка №4 **2** 49 мин Приседания со штангой на груди **3×10** Отдых: **②** 90 сек нормально Жим ногами с узкой постановкой стоп **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело Выпады со штангой **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело Сведение ног в тренажере **3×20** Отдых: **②** 90 сек тяжело Сгибание ног в тренажере лежа **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело Подъем на носки в тренажере стоя

3×15 Отдых: **②** 90 сек тяжело > 10.12 т 🚀 483 очков 👤 350 ккал Тренировка №7 **②** 36 мин

Жим штанги лежа узким хватом

4×10 Отдых: **②** 70 сек

Французский жим лежа

3×10 Отдых: **②** 70 сек

Тренировка №10

Становая тяга

3×8 Отдых: **②** 70 сек

4×15 max Отдых: **②** 120 сек

3×12 Отдых: **②** 70 сек

3×12 Отдых: **②** 70 сек

Тяга штанги в наклоне

3×8 Отдых: **②** 70 сек

Тяга на нижнем блоке

3×18 Отдых: **②** 70 сек

Шраги со штангой

Гиперэкстензия

Тренировка №13

Жим штанги лежа

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

Отжимания на брусьях

3×15 Отдых: **②** 90 сек

4×12 max Отдых: **②** 120 сек

положительным наклоном

Сведение гантелей лежа на скамье с

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

4×12 Отдых: **②** 70 сек

4х15 max Отдых: **②** 120 сек

«МОЛОТОК»

Армейский жим стоя **4×12** Отдых: **②** 70 сек тяжело Вертикальная тяга штанги к груди стоя **3×15** Отдых: **②** 90 сек > 6.51 т 🚀 861 очков 👱 620 ккал Тренировка №16 **2** 48 мин Приседания со штангой на груди **3×6** Отдых: **②** 90 сек тяжело Жим ногами с узкой постановкой стоп **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело Выпады со штангой 3×15 Отдых: **②** 90 сек **3×15** Отдых: **②** 90 сек Сгибание ног в тренажере лежа **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело Подъем на носки в тренажере стоя **3×15** Отдых: **②** 90 сек тяжело > 9.76 т ₹ 507 очков ₹ 360 ккал

Армейский жим стоя

Справочник упражнений программы

Выпады со штангой

Жим штанги лежа узким

Подъем EZ-штанги на бицепс

на скамье Скотта

Разведение рук с гантелями в

стороны стоя

Сведение гантелей лежа на

скамье с положительным

наклоном

Становая тяга

Тяга на нижнем блоке

Шраги со штангой

таймером.

нагрузки.

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

кабинет и учитываются в следующих тренировках.

пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.

11:33

Nº2

Приседания со штангой

Жим штанги лежа 25.61 кгх8 25.61 кгх8 25.61 кгх8

ПРИСТУПИТЬ

темп: 3/0/X/0 🕐

нагрузки после завершения каждого подхода.

в условиях вашего тренажерного зала.

который понимает мобильное приложение.

Более 30 программ

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Жиросжигание, рельеф

не будет соответствовать запланированному.

тяжело Подтягивания широким хватом к груди до отказа Тяга верхнего блока широким хватом нормально Тяга верхнего блока с прямыми руками нормально тяжело нормально нормально до отказа > 9.11 т 🗳 939 очков 👱 680 ккал **②** 60 мин

тяжело

тяжело

тяжело Разгибание гантели из-за головы тяжело Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье тяжело Подъем гантелей на бицепс хватом тяжело > 3.47 т 🚀 336 очков 👤 240 ккал **②** 66 мин

тяжело

Приседания со штангой на груди **3×10** Отдых: **②** 70 сек Жим ногами с узкой постановкой стоп

3×10 Отдых: **②** 70 сек Выпады со штангой **3×10** Отдых: **②** 70 сек Сведение ног в тренажере **3×15** Отдых: **②** 70 сек Сгибание ног в тренажере лежа **3×10** Отдых: **②** 70 сек Подъем на носки в тренажере стоя **3×10** Отдых: **②** 70 сек Тренировка №11

>8т 🚀 466 очков 👤 330 ккал **4×12** Отдых: **②** 70 сек Французский жим лежа **3×12** Отдых: **②** 70 сек **3×12** Отдых: **②** 70 сек **3×12** Отдых: **⊙** 70 сек «молоток» **3×12** Отдых: **②** 70 сек

Тренировка №14 Становая тяга **3×6** Отдых: **②** 90 сек

Подтягивания широким хватом к груди

Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга верхнего блока с прямыми руками

4×9 Отдых: **②** 120 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

3×15 Отдых: **②** 90 сек

Тяга штанги в наклоне

3×6 Отдых: **②** 90 сек

Тяга на нижнем блоке

3×15 Отдых: **②** 90 сек

Шраги со штангой

Гиперэкстензия

4×12 Отдых: **②** 70 сек

4×12 ^{max} Отдых: **②** 120 сек

> 9.35 т 🚀 1039 очков 👤 750 ккал

Вертикальная тяга штанги к

груди стоя

Жим ногами с узкой

постановкой стоп

Отжимания на брусьях

Подъем гантелей на бицепс

хватом «молоток»

Приседания со штангой на

Сведение рук в тренажере

(Бабочка)

Тяга верхнего блока с прямыми

руками

Тяга штанги в наклоне

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки

• Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться

выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным

• 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.

по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный

• Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели

• В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.

• Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно

• Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная

Становая тяга

Как выполнять?

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

1. Разместите штангу на полу перед собой

24

корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате,

• Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут

в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень

• Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной

Жим штанги лежа узким хватом Разгибание гантели из-за головы Подъем ЕХ-штанги на бицепс на скамье Подъем гантелей на бицепс хватом > 3.74 т 🚀 312 очков 👤 220 ккал

② 37 мин нормально нормально нормально нормально

② 71 мин

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

до отказа

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» **3×15** Отдых: **②** 90 сек > 4.32 т 🚀 363 очков 👤 260 ккал Гиперэкстензия

Жим штанги лежа

Подтягивания широким хватом

к груди

Подъем на носки в тренажере

стоя

Разгибание гантели из-за

головы

Сгибание ног в тренажере лежа

Тяга верхнего блока широким

хватом

Французский жим лежа

🗖 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Новичок 4