

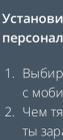


Запусти тренировочный протокол NEOX — заложи фундамент своих будущих спортивных побед.

Новичок
23 дня
12 тренировок
~63 минуты

Понизил свой коэффициент лени и обрел желание оспортивиться? Ну наконец-то! А мы тебя уже заждались! Лови тренировочную программу NEOX, прощайся с праздным ничегонеделаньем, приветствуй железо и ЗОЖ. Sport game begins и ты в ней!

<https://atletiq.com/programma/neoX-startovoe-fulbodi-dlya-novichka-1300.html>



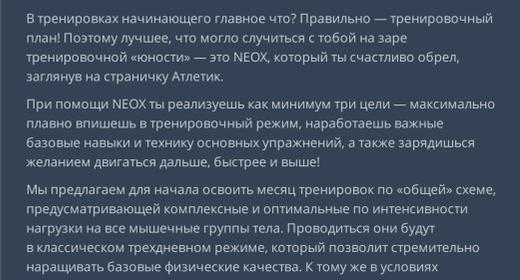
Автор:
AtletIQ

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 установленным тренировкам бесплатно!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Ступи на дорогу спорта и расширь горизонты физических возможностей с фулбоди-планом NEOX.

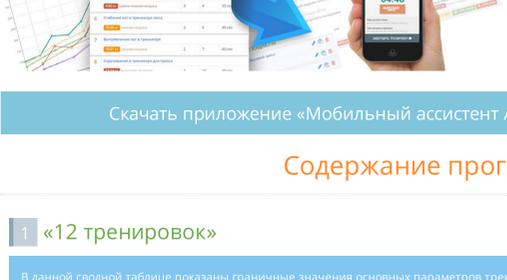
В тренировках начинающего главное что? Правильно — тренировочный план! Поэтому лучше, что могло случиться с тобой на заре тренировочной «юности» — это NEOX, который ты счастливо обрел, заглянув на страничку Атлетик.

При помощи NEOX ты реализуешь как минимум три цели — максимально главное выишь в тренировочный режим, наработаешь важные базовые навыки и технику основных упражнений, а также зарядишься желанием двигаться дальше, быстрее и выше!

Мы предлагаем для начала освоить месяц тренировок по «общей» схеме, предусматривающей комплексные и оптимальные по интенсивности нагрузки на все мышечные группы тела. Проводиться они будут в классическом трехдневном режиме, который позволит стремительно наращивать базовые физические качества. К тому же в условиях трехдневного графика, как показывают многие исследования, восстановительные процессы в мышечных тканях протекают с высокой эффективностью.

Чтобы максимально уплотнить занятие и вписать его в рамки 57-75 минут, мы включили в каждый наш комплекс всего по 1 упражнению на каждую основную мышечную группу. В первое время мы считаем правильным работать по схеме, приносящий прирост силы и массы у 85% начинающих атлетов — в 3 подходах по 8 повторений.

Преимущество отдано базовым движениям, однако в программу вошли и упражнения изолирующего типа. Есть вопросы по части выполнения этих самых упражнений? Загляни в раздел «техподдержки», вдумчиво прочти нашу инструкцию и отработай практический навык.



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

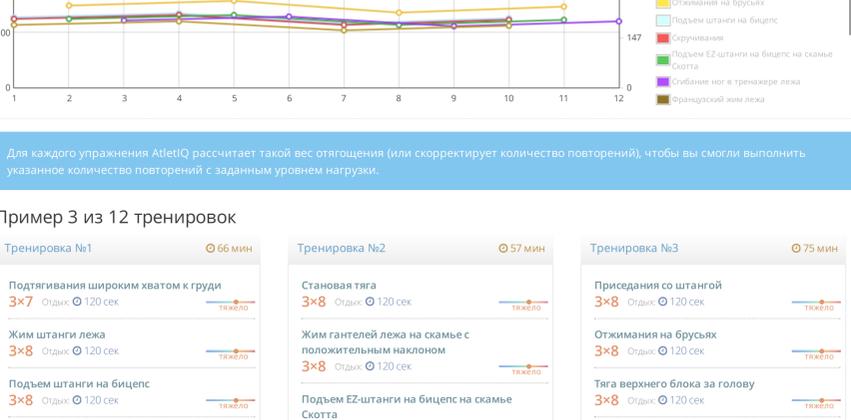
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	3	8-12	90-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-12	90-120 сек
3	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	90-120 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 повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 66 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 3x7 Тяжело
- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Подъем штанги на бицепс 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Жим ногами 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Скручивания 3x12 max Отдых 120 сек До отказа

> 5,77 т 668 очков 480 ккал

Тренировка №2 57 мин

- Становая тяга 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Скручивания 3x12 max Отдых 120 сек До отказа

> 3,71 т 581 очков 420 ккал

Тренировка №3 75 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Отжимания на брусьях 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Тяга верхнего блока за голову 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Французский жим лежа 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x8 Отдых 120 сек Тяжело
- Скручивания 3x12 max Отдых 120 сек До отказа

> 6,66 т 640 очков 460 ккал

Справочник упражнений программы

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



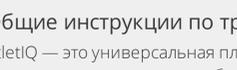
Жим гантелей сидя



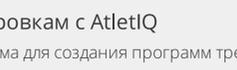
Жим ногами



Жим штанги лежа



Отжимания на брусьях



Подтягивания широким хватом к груди



Стоимость полной версии 240 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

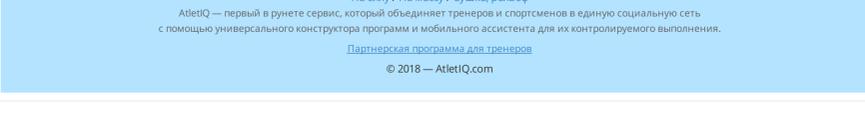
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным тренером.

- 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