



Начни с «зачистки» жировых отложений – подготовь тело к массонаборной программе.



23 дня

12 тренировок

~41 минута

Хуже бездействия – только неорганизованные тренировки. Но это точно не твой случай. Большой брат следит за тобой и не позволит отступить. Хочешь рельеф? Будет рельеф, даже не сомневайся! Твоей нагрузке в каждый момент времени будет соответствовать программа тренировок. <https://atletiq.com/programma/neos-relefnaya-trenirovochnaya-programma-dlya-fitness-neofitov-1416.html>



AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, 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 тренажерке 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. Уверьшись в TOPe спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Работай на качество пропорции – тренируйся по флэшбуку и уменьшай перерыв.

Робким и беспомощным — таким ты впервые пережить порог тренажерного зала. Запомни этот миг, ведь он больше никогда не повторится. С тренировочным планом Neos в телефоне ты будешь ощущать себя более уверенно, а главное — получать результаты и улучшать пропорции тела. Главное — НЕ Остановивайся!

План рассчитан на 4 недели различных по интенсивности занятий. Зал требуется посещать 3 раза в неделю. Между тренировками можешь позволить себе день отдыха.

Что касается организационных вопросов, то тут все просто. Тренировки новичка на рельеф (да и не только) строятся обычно по самому простому физиологическому плану, но быстрее сжигают калории. Изолированно работать будем только с прессом и икрами. Общий энергоскоп мы также поднимем за счет сокращения межподходных пауз — до 40-60 секунд.

Поскольку сами тренировки довольно «плотные», мы рекомендуем выполнять всего по 2 подхода. Так мы сэкономим время и уберем твой организм от возможного переутомления.

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	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
2	Жим ногами	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
3	Тяга верхнего блока широким хватом	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
4	Подъем на носки в тренажере сидя	2	15-20	⌚ 40-50 сек		
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
6	Подъем штанги на бицепс	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
7	Разгибание на трицепс в верхнем блоке	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
8	Скручивания на наклонной скамье	2	10-25	⌚ 40-90 сек		
2-й день (отдых)						
3-й день						
1	Сведение гантелей лежа	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
2	Приседания со штангой	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
3	Тяга штанги в наклоне	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
4	Подъем на носки в тренажере стоя	2	15-20	⌚ 40-50 сек		
5	Армейский жим стоя	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
6	Подъем гантелей на бицепс сидя	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
7	Разгибание гантели из-за головы	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
8	Подъем ног в висе на перекладине	2	10-25	⌚ 40-90 сек		
4-й день (отдых)						
5-й день						
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
2	Выпрямление ног в тренажере	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
3	Тяга на нижнем блоке	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
4	Подъем на носки в тренажере сидя	2	15-20	⌚ 40-50 сек		
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
7	Отжимания от скамьи с весом	2	10-12	⌚ 40-60 сек		
8	Подъем ног в висе на перекладине	2	10-25	⌚ 40-90 сек		
6-й день (отдых)						

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой будет 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.

<p>Тренировка №1 ⌚ 40 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Жим ногами 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга верхнего блока широким хватом 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере сидя 2x15 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разгибание на трицепс в верхнем блоке 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Скручивания на наклонной скамье 2x10 Отдых ⌚ 90 сек</p> <p>> 7,76 т 📈 458 очков 📈 330 ккал</p>	<p>Тренировка №2 ⌚ 40 мин</p> <p>Сведение гантелей лежа 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Приседания со штангой 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x15 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Армейский жим стоя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс сидя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x10 Отдых ⌚ 90 сек</p> <p>> 5,46 т 📈 451 очков 📈 320 ккал</p>	<p>Тренировка №3 ⌚ 40 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки с гантелей сидя 2x15 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Отжимания от скамьи с весом 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x10 Отдых ⌚ 90 сек</p> <p>> 4,58 т 📈 453 очка 📈 330 ккал</p>
<p>Тренировка №4 ⌚ 43 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Жим ногами 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Тяга верхнего блока широким хватом 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере сидя 2x18 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Разгибание на трицепс в верхнем блоке 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Скручивания на наклонной скамье 2x15 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>> 7,53 т 📈 500 очков 📈 360 ккал</p>	<p>Тренировка №5 ⌚ 43 мин</p> <p>Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Приседания со штангой 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x18 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Армейский жим стоя 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс сидя 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x15 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>> 5,42 т 📈 492 очка 📈 350 ккал</p>	<p>Тренировка №6 ⌚ 43 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Подъем на носки с гантелей сидя 2x18 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Отжимания от скамьи с весом 2x10 Отдых ⌚ 60 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x15 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>> 4,4 т 📈 494 очка 📈 360 ккал</p>
<p>Тренировка №7 ⌚ 41 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Жим ногами 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Тяга верхнего блока широким хватом 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере сидя 2x20 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Разгибание на трицепс в верхнем блоке 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Скручивания на наклонной скамье 2x25 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>> 7,35 т 📈 447 очка 📈 320 ккал</p>	<p>Тренировка №8 ⌚ 41 мин</p> <p>Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Приседания со штангой 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x20 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Армейский жим стоя 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс сидя 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x25 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>> 5,34 т 📈 440 очка 📈 320 ккал</p>	<p>Тренировка №9 ⌚ 41 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Подъем на носки с гантелей сидя 2x20 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Отжимания от скамьи с весом 2x10 Отдых ⌚ 50 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x25 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>> 4,31 т 📈 442 очка 📈 320 ккал</p>
<p>Тренировка №10 ⌚ 40 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Жим ногами 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга верхнего блока широким хватом 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере сидя 2x18 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разгибание на трицепс в верхнем блоке 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Скручивания на наклонной скамье 2x10 Отдых ⌚ 90 сек</p> <p>> 7,72 т 📈 430 очка 📈 310 ккал</p>	<p>Тренировка №11 ⌚ 40 мин</p> <p>Сведение гантелей лежа 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Приседания со штангой 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x18 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Армейский жим стоя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс сидя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x10 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>> 5,48 т 📈 423 очка 📈 300 ккал</p>	<p>Тренировка №12 ⌚ 40 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем на носки с гантелей сидя 2x18 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Отжимания от скамьи с весом 2x12 Отдых ⌚ 40 сек</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 2x10 Отдых ⌚ 90 сек</p> <p>> 4,54 т 📈 425 очка 📈 310 ккал</p>

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