Выводи форму «на острие» - делай рельеф, о который можно порезаться.

Опытный | 26 дней | 20 тренировок | ~36 минут

Знаешь, как выглядит настоящий мышечный рельеф, жесткий как сталь и острый как бритва? А вместе с ударным тренировочным планом RAZOR ты получишь возможность еще и носить его на себе! Забудь о своем «жирном» прошлом, выводи форму «на острие».

https://atletiq.com/programma/razor-ekstremalno-ostryj-relef-1423.html

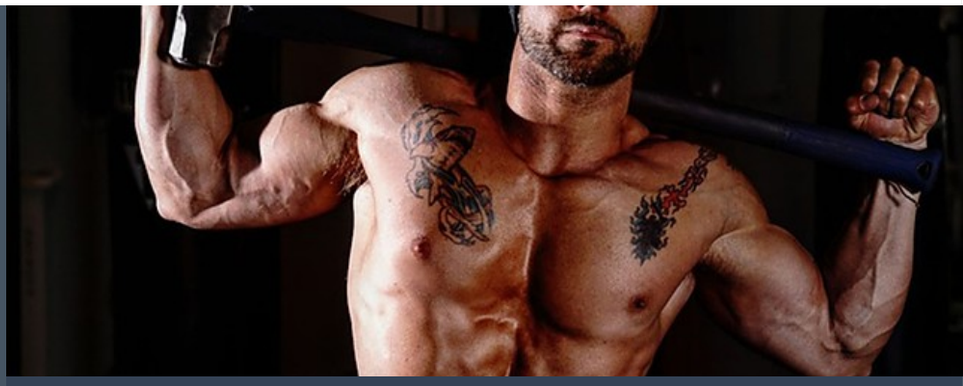
Автор: AtletIQ

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



Включайся в «охудительный» курс - становись носителем экстремально-острого «рельефа».

Великая Сушь — эпизод не только из жизни героев «Книги джунглей», но и спортсменов всех мастей. Когда симптомы «мясомании» слабеют, приходит ее время — время сушки. И она не застанет тебя врасплох, если у тебя заранее заготовлен тренировочный план RAZOR.

Программа рассчитана на 5-дневный режим посещения тренажерного зала. Двухдневный отдых запланирован на самый финал рабочий недели.

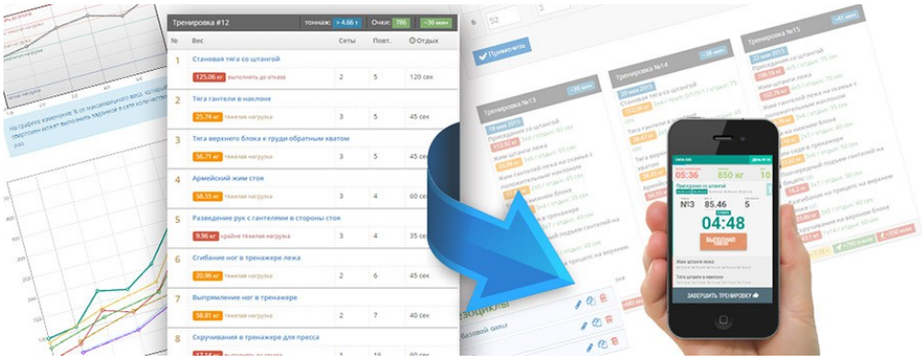
Нагрузки расписаны по сплит-схеме, которая предполагает прокачку каждой целевой мышечной группы в рамках одного занятия (за исключением пары «ручных» мышц бицепса и трицепса): 1-й день закреплен за дельтовидными мышцами, 2-й за ногами, 3-й отведен под программ!

тренировку спины, 4-й — груди, 5-й — рук.

Сосредоточенная и обособленная тренировка каждой группы позволяет пробить ее максимально полно и под разными углами, а по итогу — в разы улучшить форму и углубить рельеф тела. Кроме этого трижды в неделю необходимо уделить внимание зоне брюшного пресса — ее доработанность часто определяет финальную эстетику и пропорции.

«Замес» из упражнений будет разнообразным — нам пригодятся и базовые, и изолирующие. Акцент в тренинге будет сделан на «объемные» подходы по 12-15 повторений, но в «поддерживающих» целях будут добавлены подходы по 8-12 повторений для сохранения мышечной массы.

Рельефная работы также предполагает строго дозированный отдых между подходами — в зависимости от величины тренировочной нагрузки он будет длиться от 40 секунд до минуты. Таким образом, мы вынудим организм быстро избавиться от свободного гликогена и переметнутся на энергию из жиров.



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 «20 тренировок»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 6

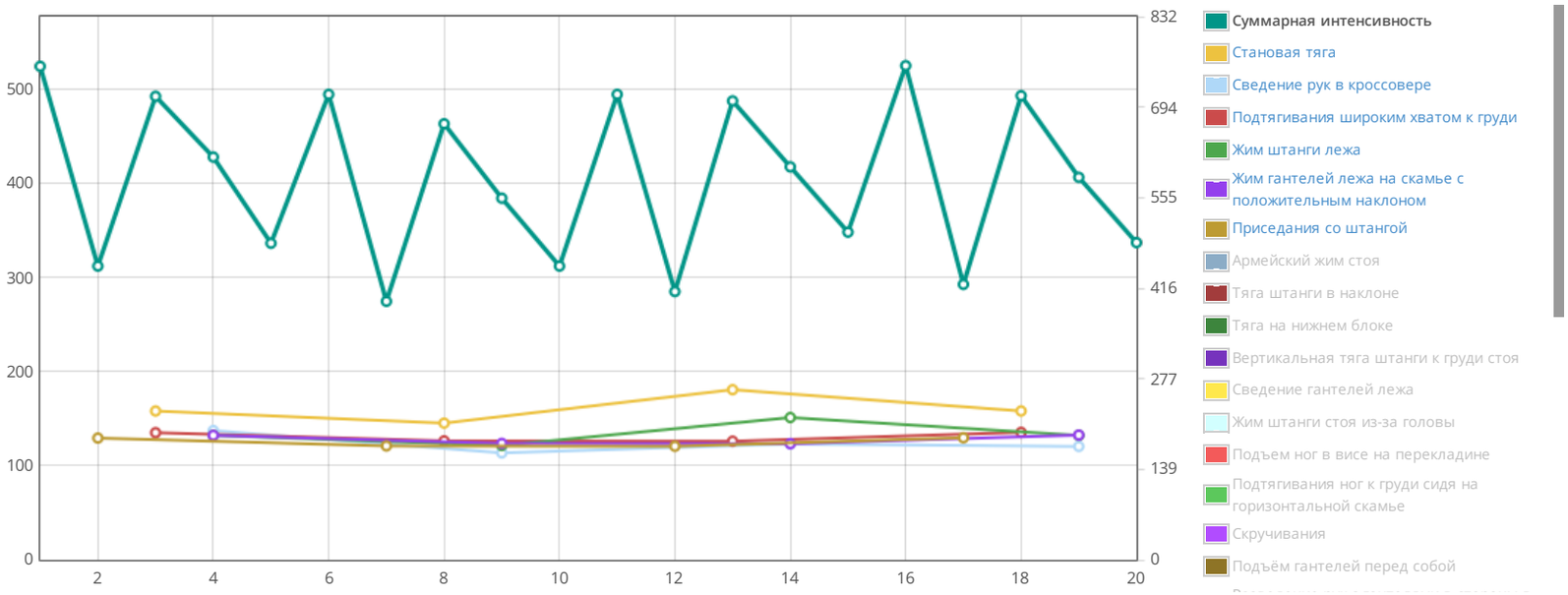
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Армейский жим стоя	3	12-15	40-60 сек
2	Жим штанги стоя из-за головы	3	12-15	40-60 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	12-15	40-60 сек
4	Подъём гантелей перед собой	3	12-15	40-60 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	12-15	40-60 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	12-15	40-60 сек
7	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье	4	12-18 (+max)	60 сек
	2-й день			

1	Приседания со штангой	3	12-15	40-60 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	12-15	40-60 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	15-20	40-60 сек
4	Сгибание ног в тренажере стоя	3	15-20	40-60 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	15-20	40-60 сек
3-й день				
1	Становая тяга	3	8-12	40-60 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3	12-15	40-60 сек
3	Подтягивания широким хватом к груди	3	12-15	40-60 сек
4	Гиперэкстензия	3	12-15	40-60 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3	12-15	40-60 сек
6	Скручивания	4	12-18 (+max)	60 сек
4-й день				
1	Жим штанги лежа	3	8-12	40-60 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	12-15	40-60 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	15-20	40-60 сек
4	Сведение рук в кроссовере	3	15-20	40-60 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине	4	12-18 (+max)	60 сек
5-й день				
1	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-12	40-60 сек
2	Отжимания на брусьях	3	12-15	40-60 сек
3	Французский жим сидя	3	8-12	40-60 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	40-60 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	12-15	40-60 сек
6	Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье	3	12-15	40-60 сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 46 мин

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
4×8 Отдых: 60 сек — до отказа

> 3.82 т 755 очков 540 ккал

Тренировка №2 — 33 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере стоя
3×15 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

> 10.78 т 450 очков 320 ккал

Тренировка №3 — 40 мин

Становая тяга
3×12 Отдых: 50 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
4×12 max Отдых: 60 сек — до отказа

> 5.15 т 710 очков 510 ккал

Тренировка №4 — 34 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 50 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×15 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×12 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тренировка №5 — 38 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 50 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Французский жим сидя
3×12 Отдых: 50 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 50 сек — тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Тренировка №6 — 41 мин

Армейский жим стоя
3×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
3×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в

> 4 т 617 очков 440 ккал

Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

> 3.73 т 485 очков 350 ккал

наклоне
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
4×15 max Отдых: 60 сек до отказа

> 4.28 т 713 очков 510 ккал

Тренировка №7 — 28 мин

Приседания со штангой
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере стоя
3×18 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×18 Отдых: 40 сек тяжело

> 11.42 т 396 очков 280 ккал

Тренировка №8 — 35 мин

Становая тяга
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 60 сек до отказа

> 5.17 т 668 очков 480 ккал

Тренировка №9 — 30 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×18 Отдых: 40 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×18 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×15 max Отдых: 60 сек до отказа

> 3.9 т 554 очков 400 ккал

Тренировка №10 — 33 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Французский жим сидя
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

> 3.5 т 450 очков 320 ккал

Тренировка №11 — 41 мин

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
4×18 max Отдых: 60 сек до отказа

> 3.71 т 713 очков 510 ккал

Тренировка №12 — 30 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере стоя
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

> 11.49 т 411 очков 300 ккал

Тренировка №13 — 36 мин

Становая тяга
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия

Тренировка №14 — 32 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Тренировка №15 — 36 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Французский жим сидя
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс

3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания
4×18 max Отдых: 60 сек до отказа

> 4.53 т 703 очков 510 ккал

Сведение рук в кроссовере
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×18 max Отдых: 60 сек до отказа

> 3.74 т 602 очков 430 ккал

3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

> 3.1 т 502 очков 360 ккал

Тренировка №16 47 мин

Армейский жим стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
4×15 max Отдых: 60 сек до отказа

> 4.37 т 757 очков 540 ккал

Тренировка №17 33 мин

Приседания со штангой
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере стоя
3×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×18 Отдых: 60 сек тяжело

> 11.72 т 422 очков 300 ккал

Тренировка №18 40 мин

Становая тяга
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 60 сек до отказа

> 5.6 т 711 очков 510 ккал

Тренировка №19 34 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×18 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×15 max Отдых: 60 сек до отказа

> 4.21 т 586 очков 420 ккал

Тренировка №20 38 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим сидя
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 3.88 т 486 очков 350 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

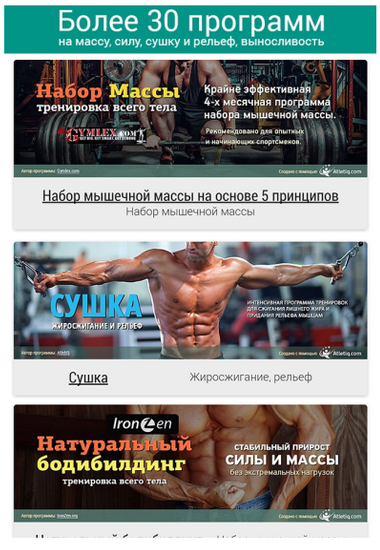
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

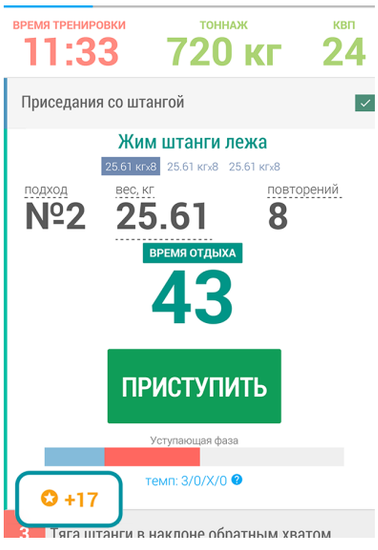
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

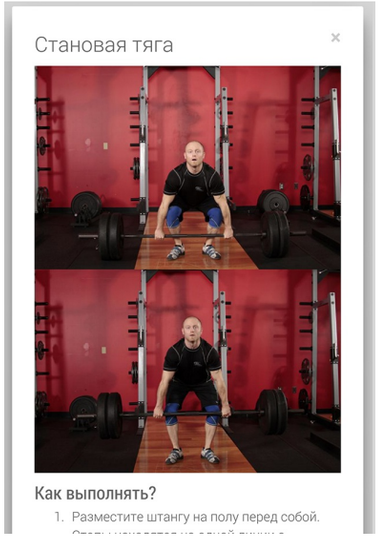
Как пользоваться мобильным ассистентом?

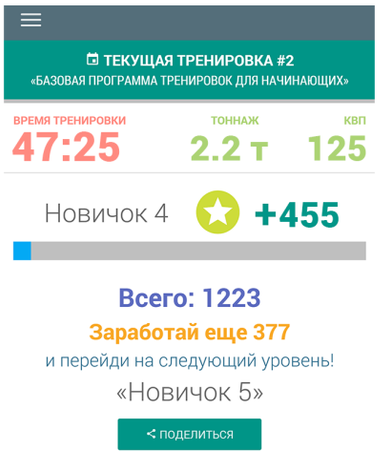
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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