Проводи фитнес RE-FORMу – меняй тренажерный сплит на 5-дневную круговую тренировку дома.

Опытный | 26 дней | 20 тренировок | ~32 минуты

Ты все еще не достиг пиковой физической формы и даже не в курсе, с чего начать? Тогда мы идем к тебе! И не одни, а с ударным тренировочным планом RE-FORM. Круговые тренировки по 5-дневному плану сгонят с тебя сто потов, а уж подкожному жиру точно не будет пощады!

https://atletiq.com/programma/re-form-krugovye-blic-trenirovki-na-domu-1493.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!

Возьми жир на «круговые поруки» - расходуй уйму калорий на циклической домашней тренировке.

На массе отъедаться хорошо, но работать над рельефом рано или поздно все равно предстоит. И нужно быть готовым к тому, что придется

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 программ!

провести не только генеральную ревизию холодильника, но и пересмотреть тренировочный план. С последним пунктом мы готовы помочь уже сейчас, предложив тебе готовый фитнес-план RE-FORM.

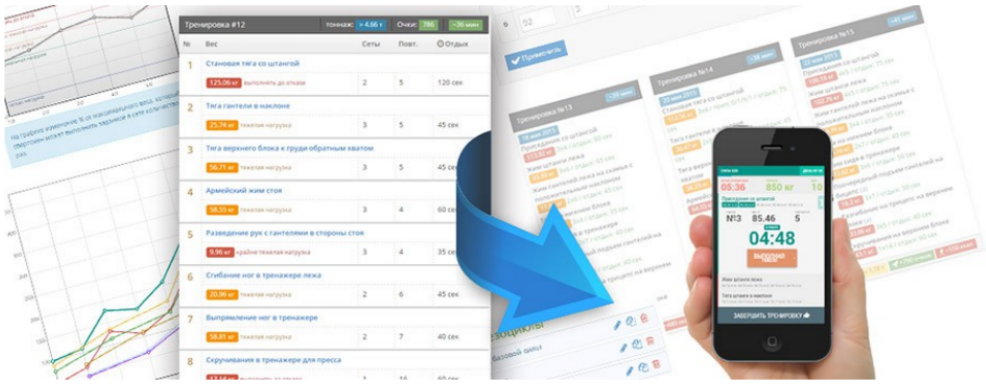
Ничто не справиться с задачей экстренного жиросжигания лучше, чем круговые тренировки. А если совместить принципы эффективности и практичности в одно целое, то лучший выход мы видим в супер-метаболических круговых тренировках «на дому» — телу польза, а бюджету и времени экономия.

Что ж, давай-ка смотреть ближе. По самым примерным подсчетам, круговая программа RE-FORM дает тебе почти двойную экономию времени за счет последовательного выполнения упражнений с минимальными перерывами на отдых: твоя тренировка займет от силы 30 минут.

И при этом каждое такое занятие на 20-30% эффективнее раскачает метаболизм, чем кардио или силовая тренировка по отдельности.

Круговые тренировки по нашей программе включают в себя упражнения, задействующие все мышцы тела. По большей части это функциональные движения, упражнения с элементами плиометрики — самые надежные и эффективные инструменты жиросжигания и развития выносливости.

Как для бешеной собаки семь вёрст не крюк, так для домашнего спортсмена шесть кругов по пять упражнений — не бог весть какое испытание. По крайней мере, именно столько кругов тебе придется повторить предложенную цепочку упражнений. И попробуй только не справиться!



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»

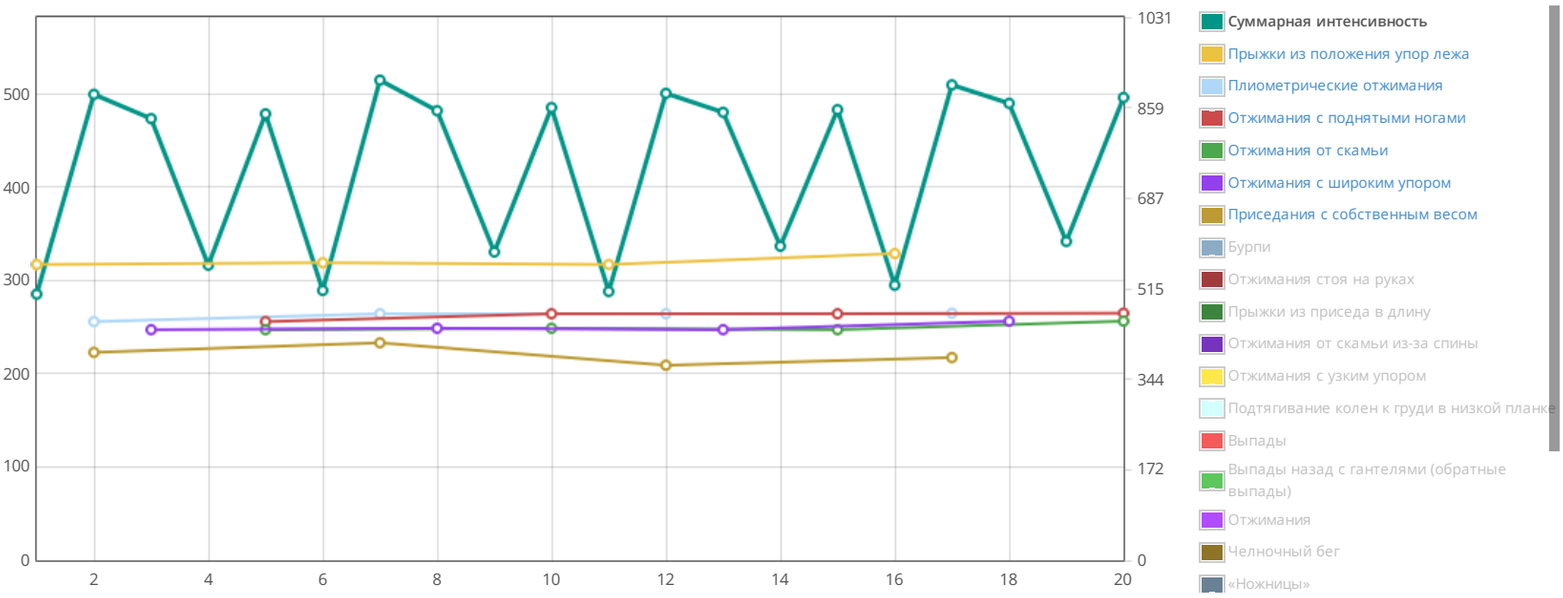
Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 6

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	Отжимания (а)	6	10-15	20-30 сек
2	Приседания с выпрыгиванием (а)	6	10-15	20-30 сек
3	Прыжки из положения упор лежа (а)	6	15-20	20-30 сек
4	«Велосипед» (а)	6	45 сек	20 сек
5	Планка (а)	6	45 сек	20 сек
2-й день				
1	Плиометрические отжимания (а)	6	10-15	20-30 сек
2	Приседания с собственным весом (а)	6	20-40	30 сек
3	Бурпи (а)	6	10-15	20-30 сек
4	Отжимания с узким упором (а)	6	15-20	20-30 сек
5	Боковая планка (а)	6	45 сек	20 сек
3-й день				
1	Отжимания с широким упором (а)	6	15-20	20-30 сек
2	Выпады (а)	6	10-15	20-30 сек
3	Прыжки из приседа в длину (а)	6	10-15	20-30 сек
4	Челночный бег (а)	6	60 сек	20 сек
5	Подтягивание колен к груди в низкой планке (а)	6	15-20	20-30 сек
4-й день				
1	Отжимания стоя на руках (а)	6	6-10	20-30 сек
2	Отжимания (а)	6	10-15	20-30 сек
3	Боковые выпады (а)	6	10-15	20-30 сек
4	Выпады назад с гантелями (обратные выпады) (а)	6	10-15	20-30 сек
5	«Ножницы» (а)	6	60 сек	20 сек
5-й день				
1	Отжимания с поднятыми ногами (а)	6	10-15	20-30 сек
2	Отжимания от скамьи (а)	6	15-20	20-30 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (а)	6	15-20	20-30 сек
4	Приседания с выпрыгиванием (а)	6	15-20	20-30 сек
5	Выпады (а)	6	15-20	20-30 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 — 33 мин

- **Отжимания** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Приседания с выпрыгиванием** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Прыжки из положения упор лежа** 6×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- **«Велосипед»** 6×45 сек Отдых: 20 сек — тяжело
- **Планка** 6×45 сек Отдых: 20 сек — тяжело

505 очков 360 ккал

Тренировка №2 — 34 мин

- **Плиометрические отжимания** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Приседания с собственным весом** 6×40 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Бурпи** 6×8 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Отжимания с узким упором** 6×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Боковая планка** 6×45 сек Отдых: 20 сек — тяжело

884 очков 640 ккал

Тренировка №3 — 35 мин

- **Отжимания с широким упором** 6×12 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Выпады** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Прыжки из приседа в длину** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Челночный бег** 6×60 сек Отдых: 20 сек — тяжело
- **Подтягивание колен к груди в низкой планке** 6×15 Отдых: 30 сек — тяжело

838 очков 600 ккал

Тренировка №4 — 33 мин

- **Отжимания стоя на руках** 6×10 Отдых: 20 сек — тяжело
- **Отжимания** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Боковые выпады** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Выпады назад с гантелями (обратные выпады)** 6×10 Отдых: 30 сек — нормально
- **«Ножницы»** 6×60 сек Отдых: 20 сек — тяжело

560 очков 400 ккал

Тренировка №5 — 33 мин

- **Отжимания с поднятыми ногами** 6×10 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Отжимания от скамьи** 6×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Отжимания от скамьи из-за спины** 6×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Приседания с выпрыгиванием** 6×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- **Выпады** 6×15 Отдых: 30 сек — тяжело

847 очков 610 ккал

Тренировка №6 — 31 мин

- **Отжимания** 6×12 Отдых: 25 сек — тяжело
- **Приседания с выпрыгиванием** 6×12 Отдых: 25 сек — тяжело
- **Прыжки из положения упор лежа** 6×18 Отдых: 20 сек — тяжело
- **«Велосипед»** 6×45 сек Отдых: 20 сек — тяжело
- **Планка** 6×45 сек Отдых: 20 сек — тяжело

512 очков 370 ккал

Тренировка №7 — 32 мин

Тренировка №8 — 32 мин

Тренировка №9 — 33 мин

- Плиометрические отжимания
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Приседания с собственным весом
  6×30 Отдых: 30 сек тяжело
- Бурпи
  6×8 Отдых: 25 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  6×18 Отдых: 20 сек тяжело
- Боковая планка
  6×45 сек Отдых: 20 сек тяжело

911 очков 650 ккал

- Отжимания с широким упором
  6×12 Отдых: 20 сек тяжело
- Выпады
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Прыжки из приседа в длину
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Челночный бег
  6×60 сек Отдых: 20 сек тяжело
- Подтягивание колен к груди в низкой планке
  6×18 Отдых: 20 сек тяжело

851 очков 610 ккал

- Отжимания стоя на руках
  6×6 Отдых: 25 сек тяжело
- Отжимания
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Боковые выпады
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
  6×12 Отдых: 25 сек нормально
- «Ножницы»
  6×60 сек Отдых: 20 сек тяжело

582 очков 420 ккал

Тренировка №10 — 29 мин

- Отжимания с поднятыми ногами
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Отжимания от скамьи
  6×18 Отдых: 20 сек тяжело
- Отжимания от скамьи из-за спины
  6×18 Отдых: 20 сек тяжело
- Приседания с выпрыгиванием
  6×18 Отдых: 20 сек тяжело
- Выпады
  6×18 Отдых: 20 сек тяжело

859 очков 620 ккал

Тренировка №11 — 32 мин

- Отжимания
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Приседания с выпрыгиванием
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Прыжки из положения упор лежа
  6×15 Отдых: 30 сек тяжело
- «Велосипед»
  6×45 сек Отдых: 20 сек тяжело
- Планка
  6×45 сек Отдых: 20 сек тяжело

510 очков 370 ккал

Тренировка №12 — 32 мин

- Плиометрические отжимания
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Приседания с собственным весом
  6×25 Отдых: 30 сек тяжело
- Бурпи
  6×8 Отдых: 25 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  6×15 Отдых: 30 сек тяжело
- Боковая планка
  6×45 сек Отдых: 20 сек тяжело

886 очков 640 ккал

Тренировка №13 — 34 мин

- Отжимания с широким упором
  6×12 Отдых: 30 сек тяжело
- Выпады
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Прыжки из приседа в длину
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Челночный бег
  6×60 сек Отдых: 20 сек тяжело
- Подтягивание колен к груди в низкой планке
  6×15 Отдых: 30 сек тяжело

850 очков 610 ккал

Тренировка №14 — 33 мин

- Отжимания стоя на руках
  6×6 Отдых: 30 сек тяжело
- Отжимания
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Боковые выпады
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
  6×12 Отдых: 25 сек нормально
- «Ножницы»
  6×60 сек Отдых: 20 сек тяжело

596 очков 430 ккал

Тренировка №15 — 33 мин

- Отжимания с поднятыми ногами
  6×12 Отдых: 25 сек тяжело
- Отжимания от скамьи
  6×15 Отдых: 30 сек тяжело
- Отжимания от скамьи из-за спины
  6×15 Отдых: 30 сек тяжело
- Приседания с выпрыгиванием
  6×15 Отдых: 30 сек тяжело
- Выпады
  6×15 Отдых: 30 сек тяжело

855 очков 610 ккал

Тренировка №16 — 31 мин

- Отжимания
  6×15 Отдых: 20 сек тяжело
- Приседания с выпрыгиванием
  6×15 Отдых: 20 сек тяжело
- Прыжки из положения упор лежа
  6×20 Отдых: 25 сек тяжело
- «Велосипед»
  6×45 сек Отдых: 20 сек тяжело

Тренировка №17 — 31 мин

- Плиометрические отжимания
  6×15 Отдых: 20 сек тяжело
- Приседания с собственным весом
  6×20 Отдых: 30 сек тяжело
- Бурпи
  6×15 Отдых: 20 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  6×20 Отдых: 25 сек тяжело

Тренировка №18 — 32 мин

- Отжимания с широким упором
  6×20 Отдых: 25 сек тяжело
- Выпады
  6×15 Отдых: 20 сек тяжело
- Прыжки из приседа в длину
  6×15 Отдых: 20 сек тяжело
- Челночный бег
  6×60 сек Отдых: 20 сек тяжело

Планка
6×45 сек Отдых: 20 сек тяжело

522 очков 380 ккал

Боковая планка
6×45 сек Отдых: 20 сек тяжело

902 очков 650 ккал

Подтягивание колен к груди в низкой планке
6×20 Отдых: 25 сек тяжело

867 очков 620 ккал

Тренировка №19 32 мин

Отжимания стоя на руках
6×6 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания
6×15 Отдых: 20 сек тяжело

Боковые выпады
6×15 Отдых: 20 сек тяжело

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
6×15 Отдых: 20 сек нормально

«Ножницы»
6×60 сек Отдых: 20 сек тяжело

605 очков 430 ккал

Тренировка №20 31 мин

Отжимания с поднятыми ногами
6×15 Отдых: 20 сек тяжело

Отжимания от скамьи
6×20 Отдых: 25 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
6×20 Отдых: 25 сек тяжело

Приседания с выпрыгиванием
6×20 Отдых: 25 сек тяжело

Выпады
6×20 Отдых: 25 сек тяжело

878 очков 630 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

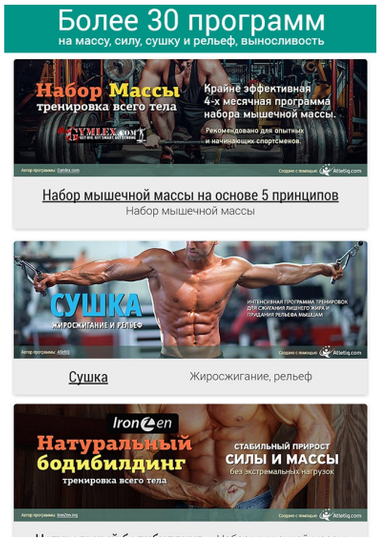
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

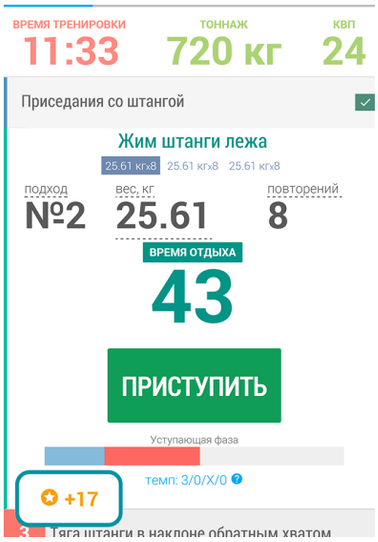
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

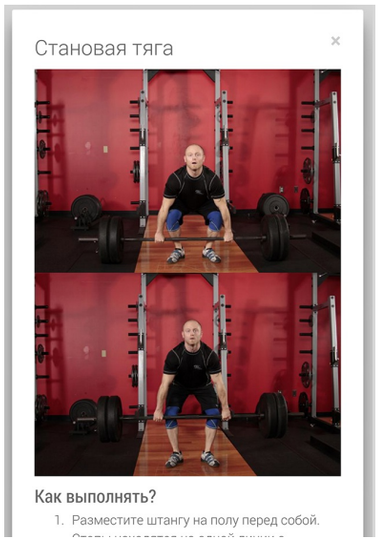
Как пользоваться мобильным ассистентом?

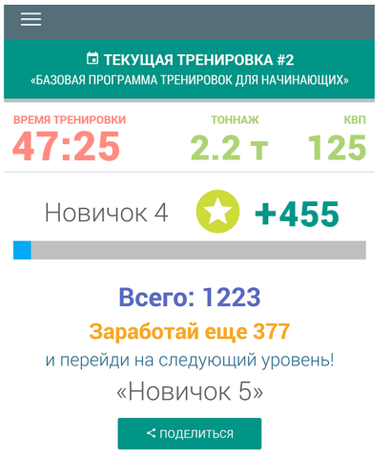
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

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