Жги жир в тренировочном запале – преврати массу мышц в явно очерченный и жесткий рельеф за месяц.

Опытный | 28 дней | 20 тренировок | ~45 минут

Стоп «гладкости» форм! Мы за прорисованный рельеф и «чистые» мышцы. И если ты с нами, значит твое время выжигать рельеф уже наступило. и Экстренно переходи к жиросжигающему этапу тренировок – стань сам себе пироманом и устрани «буферный» подкожный слой по программе PYRO-max.

https://atletiq.com/programma/pyat-dnej-v-nedelyu-na-relef-v-trenazhernom-zale-1510.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!

Сокращай свои жировые депозиты и улучшай общий мышечный профиль за 20 PYRO-тренировок.

Набрать массу — только половина дела. Твои спортивные амбиции не дремлют и вслед за желанием иметь БОЛЬШЕ, обязательно придет

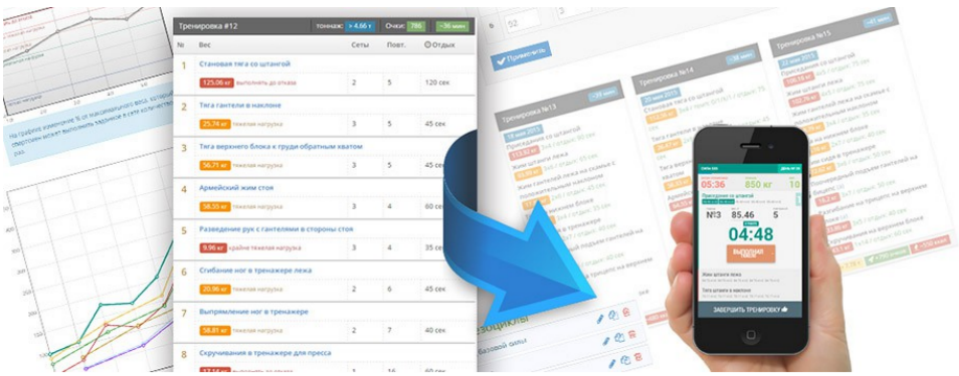
1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

(а может уже пришло?) желание иметь ЛУЧШЕ. Другими словами, сколько мышцы не расти, а «сушить» их однажды придется. Чтобы эта цель не застала тебя врасплох, занеси в свою спорт-копилку фитнес-программу PYRO-max. Она идеально подойдет, если мышечный материал у тебя уже наработан.

Тренируясь по новому плану, в зал ты будешь ходить, как на работу — то есть буквально 5 дней в неделю. Что правда, через каждые 2-3 дня тренировок тебе будет положен день отдыха. С целью более масштабной проработки мышечные регионы решено было поделить: в первый день «тренировочным нападкам» подвергнется спина, во второй — ноги, в третий — грудь и плечи, в четвертый — бицепс трицепс, в пятый день тренировочного цикла — мышцы пресса.

Общий план силовой работы построен по «массоподдерживающей» схеме — на подходах из 6-12 повторений. Но помимо собственно силовой части в комплексы внесены «двойные порции» аэробных упражнения — одно из них будет открывать тренировку, второе будет выполняться в самом конце занятия. Такая нагрузка по существу многозадачна: с одной стороны она играет роль классической разминки и заминки, с другой — вносит существенный вклад в общее тренировочное дело и повышают мощность «метаболического разгона».

Продолжительность аэробной части мы постарались строго регламентировать — по сумме имеем 15 минут, максимально «безвредные» для мышечной массы и одновременно губительные для жирового слоя. Во время рельеф-марафона не забывай налегать на белковую пищу — и мышцы целее будут и хронический «недоед» нестрашен.



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: 28 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 8

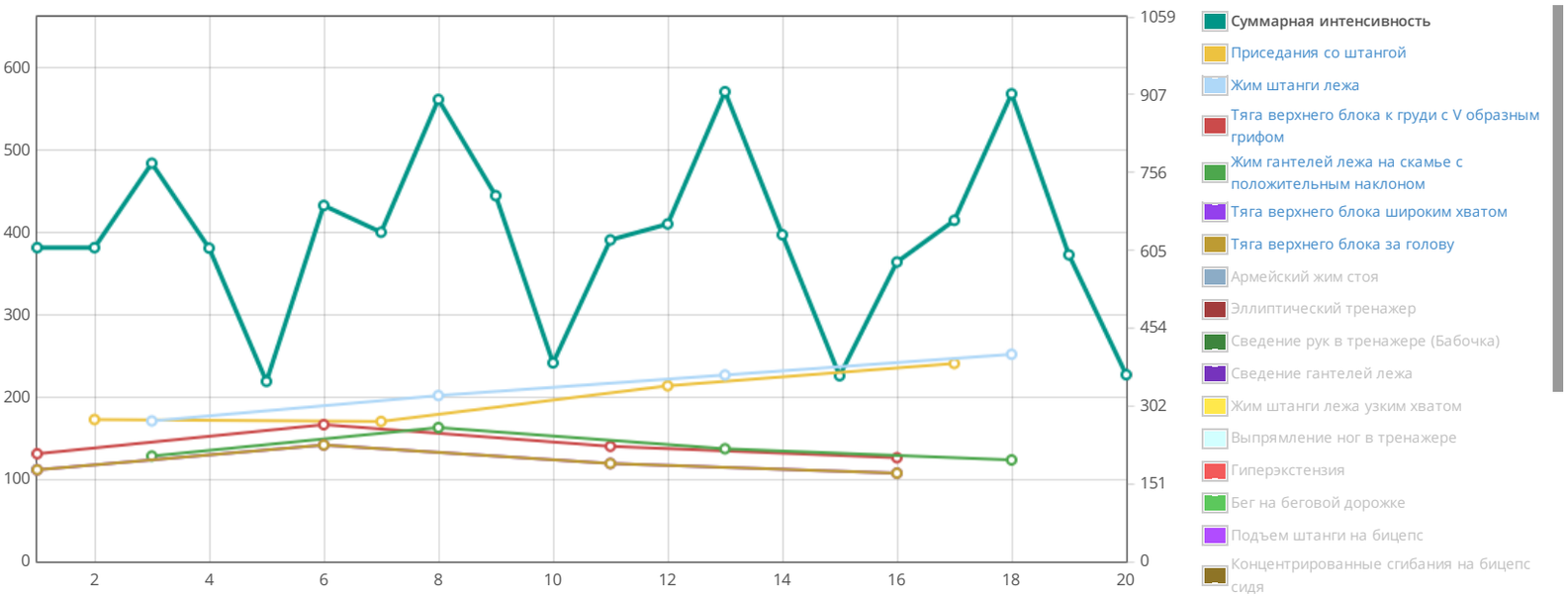
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Эллиптический тренажер	1	10 мин	120 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	3	8-12	40-60 сек
3	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	3	8-12	40-60 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	3	8-12	40-60 сек
5	Гиперэкстензия	3	10-20	40-60 сек
6	Бег на беговой дорожке	1	5 мин	90 сек
2-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	120 сек
2	Приседания со штангой	4	8-12	40-90 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	8-12	40-60 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-12	40-60 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	20-25	50-60 сек
6	Бег на беговой дорожке	1	5 мин	90 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Эллиптический тренажер	1	10 мин	120 сек
2	Жим штанги лежа	4	6-10	50-90 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	40-60 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	8-12	40-60 сек
5	Армейский жим стоя	3	7-10	40-70 сек
6	Сведение гантелей лежа	3	8-12	40-60 сек
7	Бег на беговой дорожке	1	5 мин	90 сек
5-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	120 сек
2	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	40-60 сек
3	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8-12	40-60 сек
4	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	8-12	40-60 сек
5	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-12	40-60 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	8-12	40-60 сек
7	Бег на беговой дорожке	1	5 мин	90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Эллиптический тренажер	1	10 мин	120 сек
2	Скручивания	3	15-30	40-60 сек

3	Подъем ног в висе на перекладине	3	8-12	40-60 сек
4	Скручивания с поднятыми ногами	3	15-30	40-60 сек
5	Бег на беговой дорожке	1	5 мин	90 сек

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 — 41 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×20 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек — тяжело

> 3.98 т 610 очков 440 ккал

Тренировка №2 — 42 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек — тяжело

> 8.39 т 610 очков 440 ккал

Тренировка №3 — 47 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 50 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Армейский жим стоя
3×7 Отдых: 40 сек — нормально

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек — тяжело

> 4.87 т 774 очков 560 ккал

Тренировка №4 — 46 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

Тренировка №5 — 36 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

Тренировка №6 — 44 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

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

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 3.49 т 609 очков 440 ккал

Скручивания
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 6 кг 350 очков 250 ккал

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 50 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 3.5 т 692 очков 500 ккал

Тренировка №7 — 45 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 50 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

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

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 7.28 т 640 очков 460 ккал

Тренировка №8 — 51 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 40 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 4.42 т 898 очков 650 ккал

Тренировка №9 — 51 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 3.07 т 711 очков 510 ккал

Тренировка №10 — 39 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания
3×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×25 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 6 кг 386 очков 280 ккал

Тренировка №11 — 43 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 4.04 т 625 очков 450 ккал

Тренировка №12 — 46 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 Отдых: 60 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 8.12 т 656 очков 470 ккал

Тренировка №13 — 52 мин

Тренировка №14 — 49 мин

Тренировка №15 — 38 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
3×9 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 4.54 т 913 очков 660 ккал

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 3.55 т 635 очков 460 ккал

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 Отдых: 50 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 6 кг 361 очков 260 ккал

Тренировка №16 42 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 60 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 4.38 т 582 очков 420 ккал

Тренировка №17 46 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 Отдых: 60 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 7.64 т 663 очков 480 ккал

Тренировка №18 52 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 90 сек до отказа

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

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 4.8 т 909 очков 650 ккал

Тренировка №19 46 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тренировка №20 37 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания
3×30 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×30 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 6 кг 363 очков 260 ккал

Бег на беговой дорожке

1×5 мин Отдых: 90 сек тяжело

> 3.85 т 596 очков 430 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

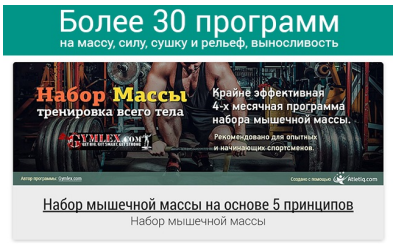
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

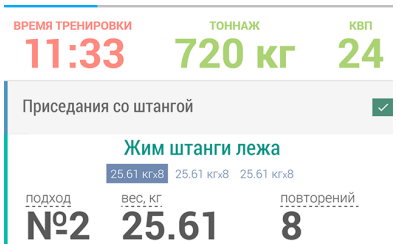
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

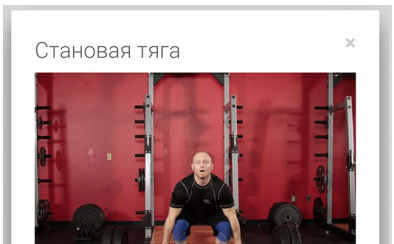
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

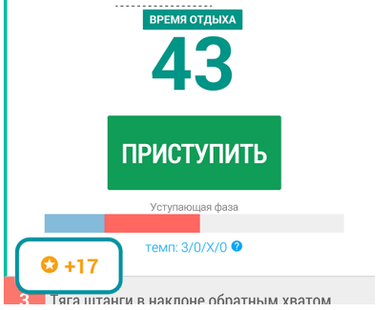
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

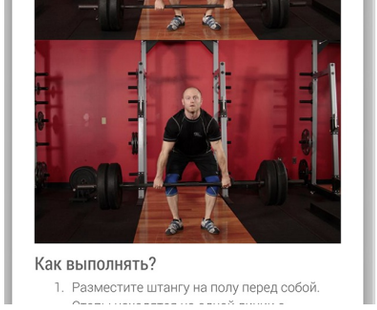






Сушка Жиросжигание, рельеф





Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

ПОДЕЛИТЬСЯ

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