Начни тренировки с «чистого листа» - подними планку «фит-готовности» по «стартовому» плану FIZ-старт.

Новичок | 46 дней | 24 тренировки | ~48 минут

Хочешь влиться в спорт и стать одной из инста-стройняшек? Решайся! Сейчас – самое лучшее время, чтобы начать. С программой FIZ-старт неискушенные строительницы тела легко интегрируются в фитнес-среду, заряжаются эндорфинами от каждой тренировки и получают реальный боди-результат.

https://atletiq.com/programma/fiz-start-trenirovochnaya-programma-dlya-pervokursnic-1511.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!

Соверши форсированный FIZ-старт - стань своей в фитнес-тусовке за 8 тренировочных недель.

На спортивную девушку, как на горящее пламя и текущую воду, можно смотреть бесконечно. Но быть в форме — не просто хорошо выглядеть.

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!

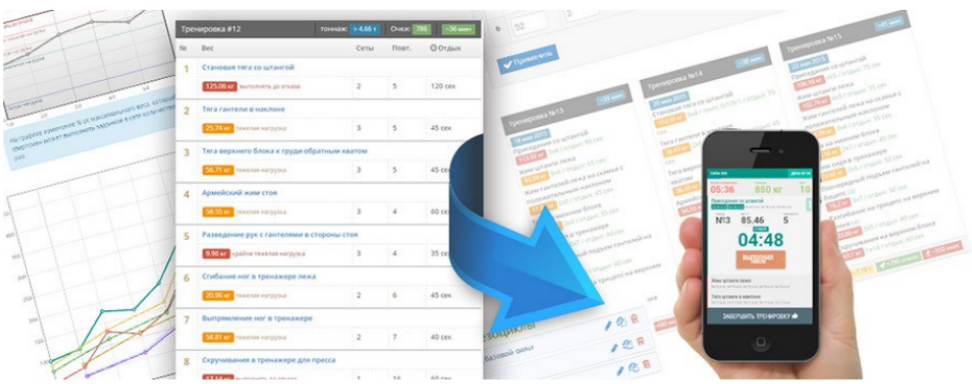
Быть в форме — значит ощущать свое тело сильным, подвижным, здоровым. Сделай это не для других, а для себя — начни тренироваться по «вводной» программе FIZ-старт.

8 недель занятий по плану — сейчас это небольшой шажок, но весомый вклад в твою «тренировочную» перспективу. План разбит на 2 этапа (цикла) по 4 недели. Тренировки проходят в комплексном стиле, с проработкой всей мышечной системы разом. Посещать зал предстоит через день — итого трижды в неделю, чтобы на каждом занятии поддерживать оптимум работоспособности и как следует восстанавливаться.

В первом цикле программы не злоупотребляем нагрузками, тренируемся вдумчиво, без надрывов и самоистязаний — даем организму возможность привыкнуть к работе в новом режиме и наработать некую «первичную» физформу и привести мышцы в тонус.

Для этого вводим в рабочие комплексы по 7 упражнений — со свободным отягощением и весом тела, на тренажерах и блоках. Все упражнения для основных групп выполняются в классическом режиме на 6-10 и 8-12 повторений, ориентированном на умеренную прибавку мышечной массы. Вспомогательные движения, к коим в основном относятся упражнения для тренировки мышц кора, выполняются в диапазоне 10-повторений.

Второй цикл ознаменуется общим приростом объемов тренировочной работы: типичный режим в этом периоде — 10-15 повторений. Такие тренировки помогут частично избавиться от запасов жира и обеспечивать постепенный прирост мышечной массы.



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 (1 цикл)»

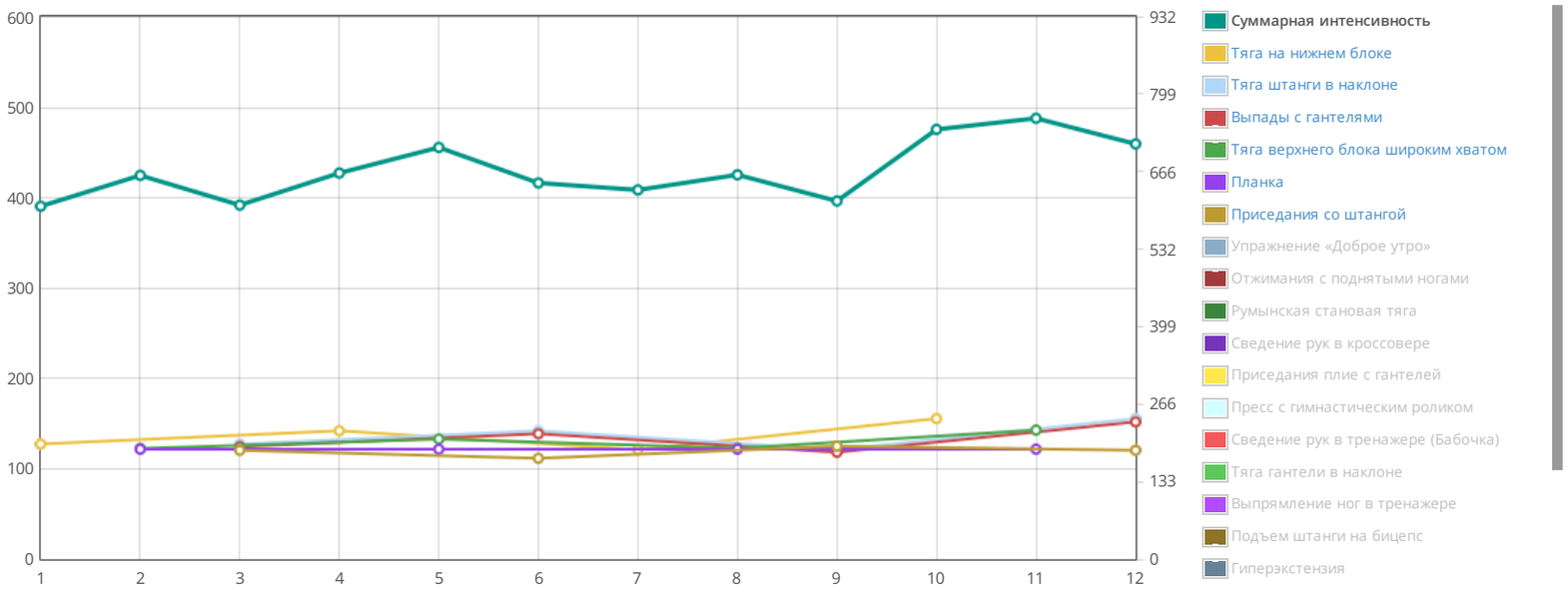
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

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	Скручивания	3	15-20	60-70 сек
2	Гиперэкстензия	3	10-15	50-70 сек
3	Румынская становая тяга	4	8-12	60-70 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	8-12	50-90 сек
5	Тяга на нижнем блоке	4	8-12	60-70 сек
6	Тяга гантели в наклоне	3	8-12	50-90 сек
7	Отжимания с поднятыми ногами	3	10-15	50-70 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	«Велосипед»	3	15-20	60-70 сек
2	Упражнение «Доброе утро»	4	10-15	50-70 сек
3	Приседания плие с гантелей	4	8-12	60-70 сек
4	Тяга верхнего блока широким хватом	4	10-15	50-70 сек
5	Пресс с гимнастическим роликом	4	10-15	50-70 сек
6	Сведение рук в кроссовере	3	10-15	50-70 сек
7	Планка	2	Max	30 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3	10-15	50-70 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	8-12	50-90 сек
3	Выпады с гантелями	4	8-12	60-70 сек
4	Тяга штанги в наклоне	4	8-12	60-70 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	2	6-10	50-70 сек
6	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	50-70 сек
7	Скручивания на фитболе	3	15-20	60-70 сек
6-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 — 48 мин

- Скручивания — 3×15 — Отдых: 70 сек — нормально
- Гиперэкстензия — 3×12 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Румынская становая тяга — 4×8 — Отдых: 70 сек — нормально
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) — 3×12 — Отдых: 50 сек — нормально
- Тяга на нижнем блоке — 4×8 — Отдых: 70 сек — нормально
- Тяга гантели в наклоне — 3×12 — Отдых: 50 сек — нормально
- Отжимания с поднятыми ногами — 3×10 — Отдых: 50 сек — нормально

> 5.08 т 606 очков 440 ккал

Тренировка №2 — 47 мин

- «Велосипед» — 3×15 — Отдых: 70 сек — нормально
- Упражнение «Доброе утро» — 4×10 — Отдых: 50 сек — нормально
- Приседания плие с гантелей — 4×8 — Отдых: 70 сек — нормально
- Тяга верхнего блока широким хватом — 4×10 — Отдых: 50 сек — нормально
- Пресс с гимнастическим роликом — 4×8 — Отдых: 50 сек — нормально
- Сведение рук в кроссовере — 3×10 — Отдых: 50 сек — нормально
- Планка — 2×120 сек — Отдых: 30 сек — до отказа

> 3.49 т 659 очков 470 ккал

Тренировка №3 — 47 мин

- Приседания со штангой — 3×12 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Выпрямление ног в тренажере — 3×12 — Отдых: 50 сек — нормально
- Выпады с гантелями — 4×8 — Отдых: 70 сек — нормально
- Тяга штанги в наклоне — 4×8 — Отдых: 70 сек — нормально
- Отжимания от скамьи из-за спины — 2×6 — Отдых: 50 сек — нормально
- Подъем штанги на бицепс — 3×10 — Отдых: 50 сек — нормально
- Скручивания на фитболе — 3×15 — Отдых: 70 сек — нормально

> 6.31 т 608 очков 440 ккал

Тренировка №4 — 48 мин

- Скручивания — 3×18 — Отдых: 60 сек — нормально
- Гиперэкстензия — 3×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Румынская становая тяга — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) — 3×10 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 3×10 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами — 3×12 — Отдых: 60 сек — тяжело

Тренировка №5 — 49 мин

- «Велосипед» — 3×18 — Отдых: 60 сек — нормально
- Упражнение «Доброе утро» — 4×12 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Приседания плие с гантелей — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Тяга верхнего блока широким хватом — 4×12 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Пресс с гимнастическим роликом — 4×9 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Сведение рук в кроссовере — 3×12 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Планка — 2×120 сек — Отдых: 30 сек — до отказа

Тренировка №6 — 47 мин

- Приседания со штангой — 3×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Выпрямление ног в тренажере — 3×10 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Выпады с гантелями — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Тяга штанги в наклоне — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Отжимания от скамьи из-за спины — 2×8 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 3×12 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Скручивания на фитболе — 3×18 — Отдых: 60 сек — нормально

> 5.57 т 663 очков 480 ккал

> 4.1 т 706 очков 510 ккал

> 6.92 т 646 очков 460 ккал

Тренировка №7 — 49 мин

Скручивания
3×18 Отдых: 70 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Румынская становая тяга
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×15 Отдых: 50 сек — нормально

> 5.52 т 634 очков 460 ккал

Тренировка №8 — 47 мин

«Велосипед»
3×18 Отдых: 70 сек — тяжело

Упражнение «Доброе утро»
4×15 Отдых: 50 сек — нормально

Приседания плие с гантелей
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга верхнего блока широким хватом
4×15 Отдых: 50 сек — нормально

Пресс с гимнастическим роликом
4×15 Отдых: 50 сек — нормально

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 50 сек — нормально

Планка
2×120 сек Отдых: 30 сек — до отказа

> 4.47 т 660 очков 470 ккал

Тренировка №9 — 47 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Выпады с гантелями
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
2×8 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 50 сек — нормально

Скручивания на фитболе
3×18 Отдых: 70 сек — тяжело

> 6.6 т 615 очков 440 ккал

Тренировка №10 — 51 мин

Скручивания
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Румынская становая тяга
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×12 Отдых: 70 сек — тяжело

> 4.87 т 738 очков 530 ккал

Тренировка №11 — 51 мин

«Велосипед»
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Упражнение «Доброе утро»
4×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Приседания плие с гантелей
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Пресс с гимнастическим роликом
4×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Планка
2×120 сек Отдых: 30 сек — до отказа

> 4.03 т 757 очков 540 ккал

Тренировка №12 — 49 мин

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

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Выпады с гантелями
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
2×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Скручивания на фитболе
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

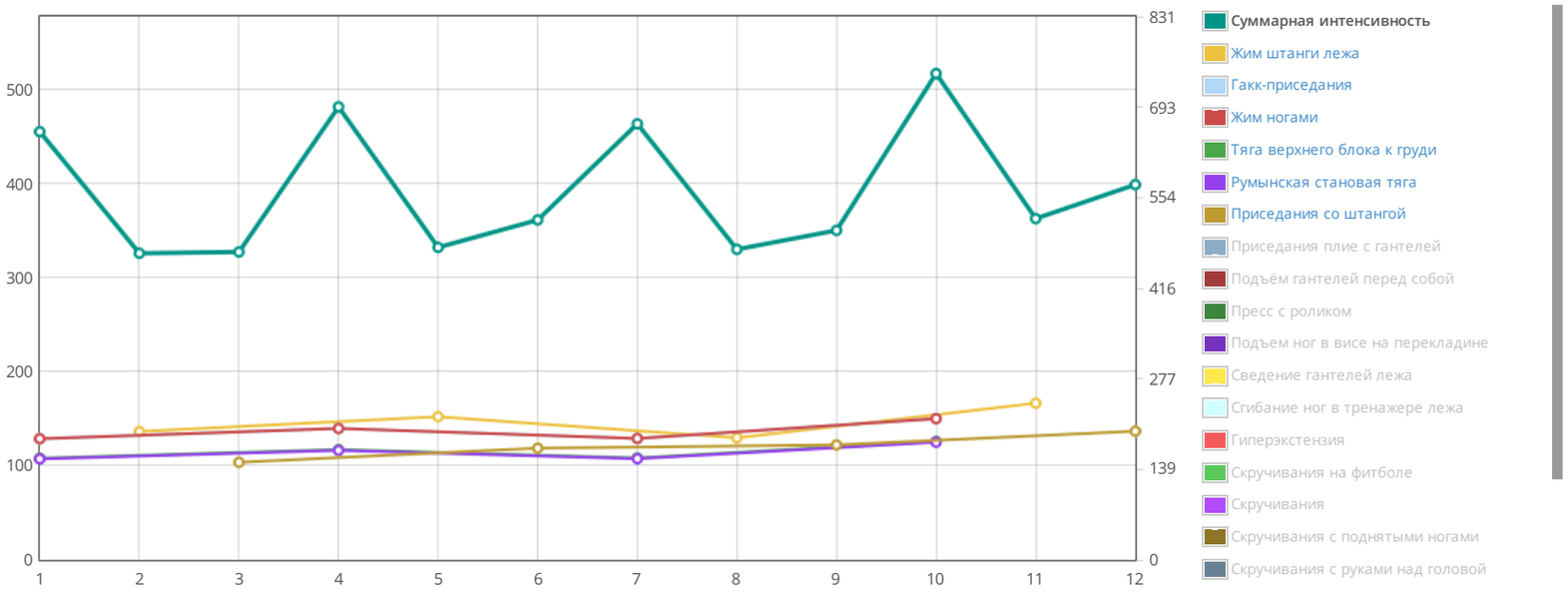
> 6.27 т 713 очков 510 ккал

2 «12 тренировок (2 цикл)»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подъем ног в висе на перекладине	3	6-10 (+max)	60 сек
2	Румынская становая тяга	4	10-15	50-70 сек
3	Жим ногами	4	10-15	50-70 сек
4	Скручивания с поднятыми ногами	3	15-20	60-70 сек
5	Гакк-приседания	4	10-15	50-70 сек
6	Тяга верхнего блока к груди	3	10-15	50-70 сек
7	Скручивания	3	10-15	50-70 сек
		2-й день (отдых)		
		3-й день		
1	«Велосипед»	3	15-20	60-70 сек
2	Гиперэкстензия	3	10-15	50-70 сек
3	Жим штанги лежа	4	8-12	60-70 сек
4	Скручивания на фитболе	3	10-15	50-70 сек
5	Обратные скручивания в положении лежа	3	10-15	50-70 сек
6	Подъём гантелей перед собой	3	10-15	50-70 сек
7	Скручивания с руками над головой	3	10-15	50-70 сек
		4-й день (отдых)		
		5-й день		
1	Подъем ног в упоре на брусьях	3	8-12	50-90 сек
2	Приседания со штангой	3	8-12	50-90 сек
3	Приседания плие с гантелей	4	10-15	50-70 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	4	10-15	50-70 сек
5	Пресс с роликом	4	10-15	50-70 сек
6	Сведение гантелей лежа	3	8-12	50-90 сек
7	Планка	3	60 сек	20 сек
		6-й день (отдых)		

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 47 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 3×10 max, Отдых: 60 сек, до отказа
- Румынская становая тяга — 4×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Жим ногами — 4×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Скручивания с поднятыми ногами — 3×15, Отдых: 70 сек, нормально
- Гакк-приседания — 4×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Тяга верхнего блока к груди — 3×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Скручивания — 3×12, Отдых: 70 сек, тяжело

> 10.23 т · 655 очков · 470 ккал

Тренировка №2 — 48 мин

- «Велосипед» — 3×15, Отдых: 70 сек, нормально
- Гиперэкстензия — 3×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Жим штанги лежа — 4×8, Отдых: 70 сек, нормально
- Скручивания на фитболе — 3×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа — 3×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Подъём гантелей перед собой — 3×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Скручивания с руками над головой — 3×10, Отдых: 50 сек, нормально

> 1.92 т · 469 очков · 340 ккал

Тренировка №3 — 43 мин

- Подъем ног в упоре на брусьях — 3×12, Отдых: 50 сек, нормально
- Приседания со штангой — 3×12, Отдых: 50 сек, нормально
- Приседания плие с гантелей — 4×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Сгибание ног в тренажере лежа — 4×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Пресс с роликом — 4×10, Отдых: 50 сек, нормально
- Сведение гантелей лежа — 3×12, Отдых: 50 сек, нормально
- Планка — 3×60 сек, Отдых: 20 сек, оч. тяжело

> 4.94 т · 471 очков · 340 ккал

Тренировка №4 — 48 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 3×10 max, Отдых: 60 сек, до отказа
- Румынская становая тяга — 4×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Жим ногами — 4×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами — 3×18, Отдых: 60 сек, нормально
- Гакк-приседания — 4×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Тяга верхнего блока к груди — 3×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Скручивания — 3×15, Отдых: 50 сек, тяжело

> 11.74 т · 693 очков · 500 ккал

Тренировка №5 — 46 мин

- «Велосипед» — 3×18, Отдых: 60 сек, нормально
- Гиперэкстензия — 3×15, Отдых: 50 сек, тяжело
- Жим штанги лежа — 4×10, Отдых: 70 сек, тяжело
- Скручивания на фитболе — 3×15, Отдых: 50 сек, тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа — 3×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Подъём гантелей перед собой — 3×15, Отдых: 50 сек, тяжело
- Скручивания с руками над головой — 3×12, Отдых: 60 сек, тяжело

> 2.32 т · 478 очков · 340 ккал

Тренировка №6 — 46 мин

- Подъем ног в упоре на брусьях — 3×10, Отдых: 60 сек, тяжело
- Приседания со штангой — 3×10, Отдых: 60 сек, тяжело
- Приседания плие с гантелей — 4×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 4×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Пресс с роликом — 4×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Сведение гантелей лежа — 3×10, Отдых: 60 сек, тяжело
- Планка — 3×60 сек, Отдых: 20 сек, оч. тяжело

> 5.22 т · 520 очков · 370 ккал

Тренировка №7 — 47 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 3×8 max, Отдых: 60 сек, до отказа
- Румынская становая тяга — 4×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Жим ногами — 4×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Скручивания с поднятыми ногами — 3×18, Отдых: 70 сек, тяжело
- Гакк-приседания — 4×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Тяга верхнего блока к груди — 3×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Скручивания — 3×10, Отдых: 70 сек, тяжело

> 13.02 т · 667 очков · 480 ккал

Тренировка №8 — 48 мин

- «Велосипед» — 3×18, Отдых: 70 сек, тяжело
- Гиперэкстензия — 3×10, Отдых: 70 сек, тяжело
- Жим штанги лежа — 4×12, Отдых: 60 сек, нормально
- Скручивания на фитболе — 3×10, Отдых: 70 сек, тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа — 3×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Подъём гантелей перед собой — 3×10, Отдых: 70 сек, тяжело
- Скручивания с руками над головой — 3×15, Отдых: 50 сек, нормально

> 2.33 т · 475 очков · 340 ккал

Тренировка №9 — 46 мин

- Подъем ног в упоре на брусьях — 3×6, Отдых: 70 сек, тяжело
- Приседания со штангой — 3×8, Отдых: 70 сек, тяжело
- Приседания плие с гантелей — 4×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Сгибание ног в тренажере лежа — 4×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Пресс с роликом — 4×15, Отдых: 50 сек, нормально
- Сведение гантелей лежа — 3×8, Отдых: 70 сек, тяжело
- Планка — 3×60 сек, Отдых: 20 сек, оч. тяжело

> 5.27 т · 504 очков · 360 ккал

Тренировка №10 — 51 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 3×6 max, Отдых: 60 сек, до отказа
- Румынская становая тяга — 4×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Жим ногами — 4×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами — 3×20, Отдых: 60 сек, тяжело
- Гакк-приседания — 4×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Тяга верхнего блока к груди — 3×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Скручивания — 3×12, Отдых: 60 сек, тяжело

> 12.04 т · 744 очков · 530 ккал

Тренировка №11 — 48 мин

- «Велосипед» — 3×20, Отдых: 60 сек, тяжело
- Гиперэкстензия — 3×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Жим штанги лежа — 4×8, Отдых: 60 сек, тяжело
- Скручивания на фитболе — 3×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа — 3×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Подъём гантелей перед собой — 3×12, Отдых: 60 сек, тяжело
- Скручивания с руками над головой — 3×12, Отдых: 70 сек, тяжело

> 2 т · 522 очков · 380 ккал

Тренировка №12 — 52 мин

- Подъем ног в упоре на брусьях — 3×6, Отдых: 90 сек, тяжело
- Приседания со штангой — 3×8, Отдых: 90 сек, тяжело
- Приседания плие с гантелей — 4×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 4×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Пресс с роликом — 4×12, Отдых: 70 сек, тяжело
- Сведение гантелей лежа — 3×8, Отдых: 90 сек, тяжело
- Планка — 3×60 сек, Отдых: 20 сек, оч. тяжело

> 5.05 т · 574 очков · 410 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.

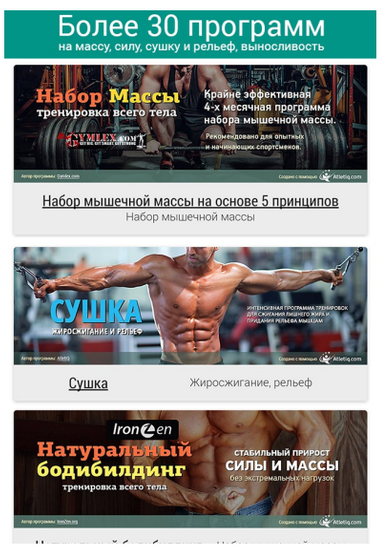
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.

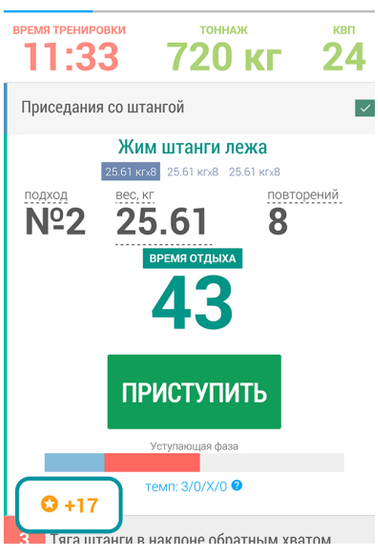
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы 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.

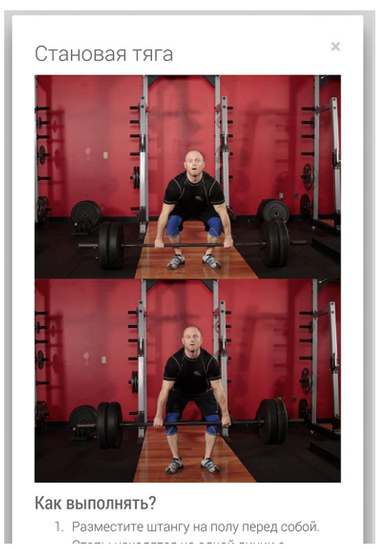
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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