

Стартовый с попытки номер «раз» - начни с нуля и переходи на уровень выше за 4 недели.

Новичок
23 дня
12 тренировок
~41 минута

Начинающий спортсмен без тренировочного плана что та обезьяна с гранатой – результат практически непредсказуем. Чтобы твой спортивный «START» был действительно «UP», - начни погружение в воркаут с нашей программой для фит-новичков START UP. Спешите на уличный тренажер - учиться, стремиться и побеждать!

<https://atletiq.com/programma/start-up-programma-trenirovok-vorkauta-dlya-nachinayuschih-1539.html>

Автор: AtletIQ

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 тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
- Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

Включайся в outdoor-тренировки по воркауту и прокачай свою «физику» за 12 тренировок

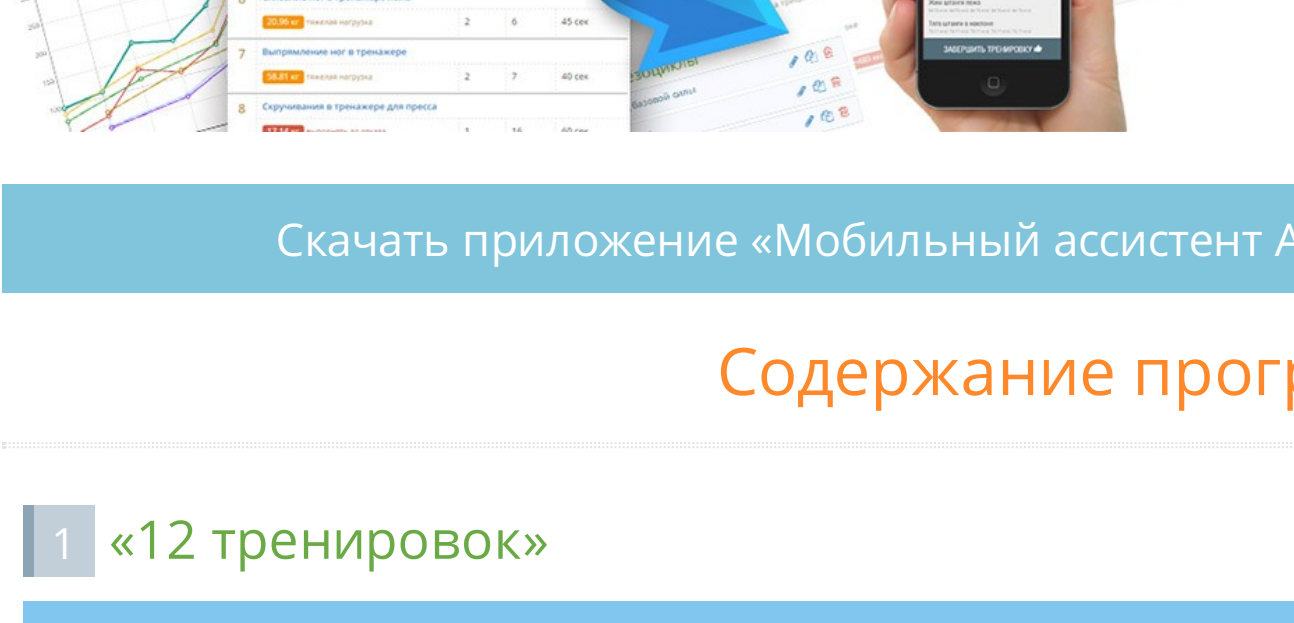
Воспитанный уличей спортсмен не меняет спортплощадку на спортзал, а турник и брусья на тренажеры и штанги. И не нужно! Кто любит воркаут так, как любим его мы, тот уже давно использует лучшую из программ для начинающих START UP и уверенно растит функциональную мышечную массу и тренирует выносливость.

Итак, перемещаемся на ближайшую спортплощадку, оборудованную турником и брусьями, и действуем согласно плановым указаниям. На протяжении 4 недель мы предлагаем тренироваться в трехдневном режиме, давая мышцам не менее 48 часов на разгрузку и восстановление между сессиями. В рамках одной тренировки настраивайся проработать все тело, ибо правильная составленная тренировка воркаут ставит цель развитие слаженности в работе мышечных групп.

На начальном этапе тренировки будут представлять собой «продвинутое» ОФП. Комплексы состоят всего из 4-5 упражнений. В основном все это классические элементы, посредством выполнения которых формируется мышечная база — вариации отжиманий, подтягиваний, приседаний, упражнений на мышцы пресса.

Упражнения выполняются в том объеме подходов-повторений, который позволяет обрабатывать на 70-75% интенсивности (определение условное, главное понять — работа не должна быть на пределе). Перерывы на отдых при этом должны быть достаточными — в районе 120-160 секунд.

В дополнение к силовым элементам идет аэробная составляющая. Для этого мы включили в третий комплекс бег, как общедоступный вид физической активности, который позволит тренировать сердце и достичь рельефной формы, с преобладанием сухой массы мышц.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени. 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

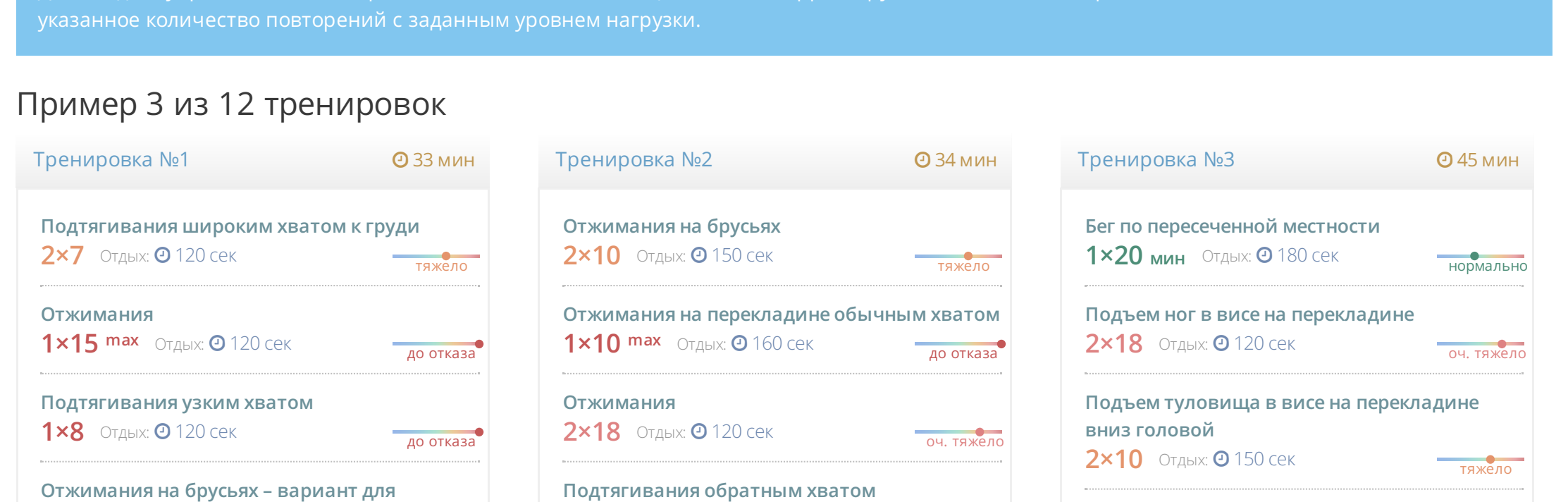
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	2	5-10	120 сек
2	Отжимания	1	15-20 (+max)	120 сек

Доступ открыт по подписке

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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 33 мин

- Подтягивания широким хватом к груди **2x7** Отдых 120 сек тяжело
- Отжимания **1x15 max** Отдых 120 сек до отказа
- Подтягивания узким хватом **1x8** Отдых 120 сек до отказа
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц **2x10** Отдых 150 сек тяжело
- Подъем ног в упоре на брусьях **1x8** Отдых 160 сек до отказа

276 очков **200 ккал**

Тренировка №2 34 мин

- Отжимания на брусьях **2x10** Отдых 150 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом **1x10 max** Отдых 160 сек до отказа
- Отжимания **2x18** Отдых 120 сек оч. тяжело
- Подтягивания обратным хватом **1x10 max** Отдых 120 сек до отказа
- Подъем ног к перекладине **1x8** Отдых 160 сек до отказа

269 очков **190 ккал**

Тренировка №3 45 мин

- Бег по пересеченной местности **1x20 мин** Отдых 180 сек нормально
- Подъем ног в висе на перекладине **2x18** Отдых 120 сек оч. тяжело
- Подъем туловища в висе на перекладине вниз головой **2x10** Отдых 150 сек тяжело
- Приседания на одной ноге **1x10 max** Отдых 120 сек до отказа

238 очков **170 ккал**

Стоимость полной версии 240 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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 следующем тренировочном цикле.
- 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 программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который не позволяет модифицировать программу.

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

Более 30 программ на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор Мышцы Набор мышечной массы на основе 5 приемов

Сушка Жиросжигание рельеф

Натуральный бодибилдинг Стройный корпус с силой и массой

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 **25.61** **8**

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

47:25 **2.2 т** **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

Следующий

[Установить приложение](#)

Программы тренировок
 На массу / 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