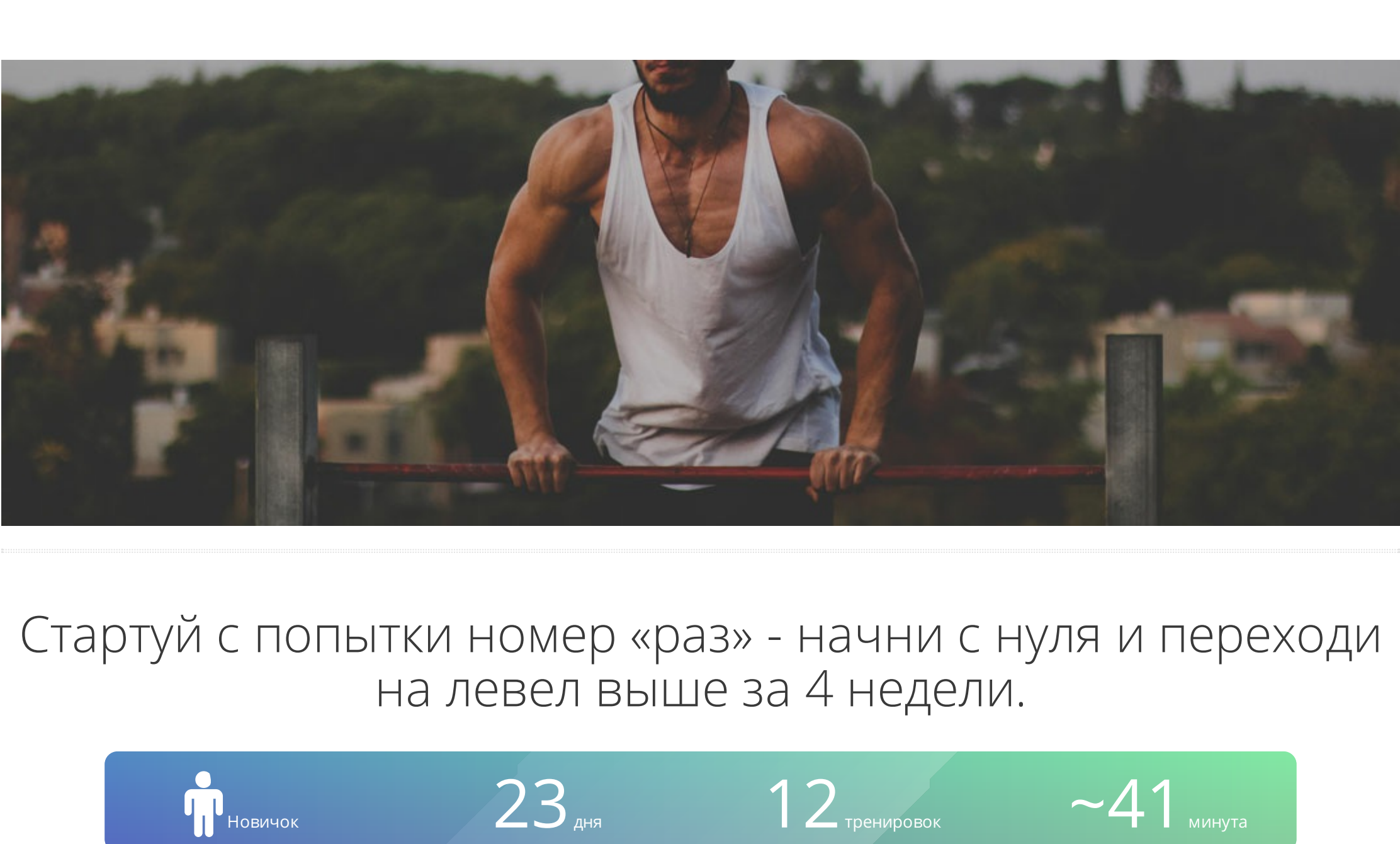




Стартуй с попытки номер «раз» - начни с нуля и переходи на левел выше за 4 недели.

Новичок

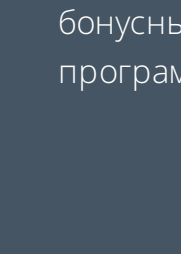
23 дня

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. Спешни на уличный тренадром - учиться, стремиться и побеждать!

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

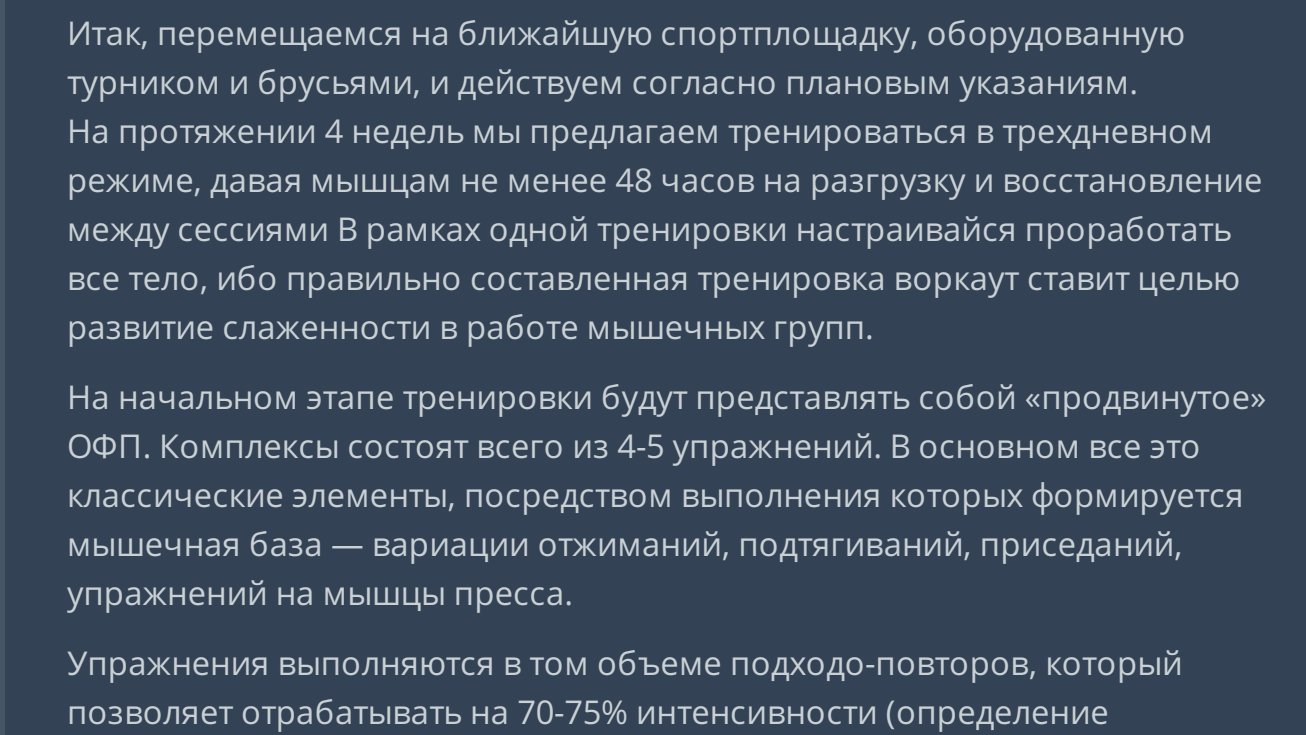
**Автор:**
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который 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!

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



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

Воспитанный уличный спортсмен не применяет 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 лучшее 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 правильно составленная тренировка воркаут ставит целью развитие сбалансированности 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-повторов, который позволяет отработать на 70-75% интенсивности (определение условное, главное понять — работа не должна быть на пределе). Перерывы на отдых при этом должны быть достаточными — в районе 10-160 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.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

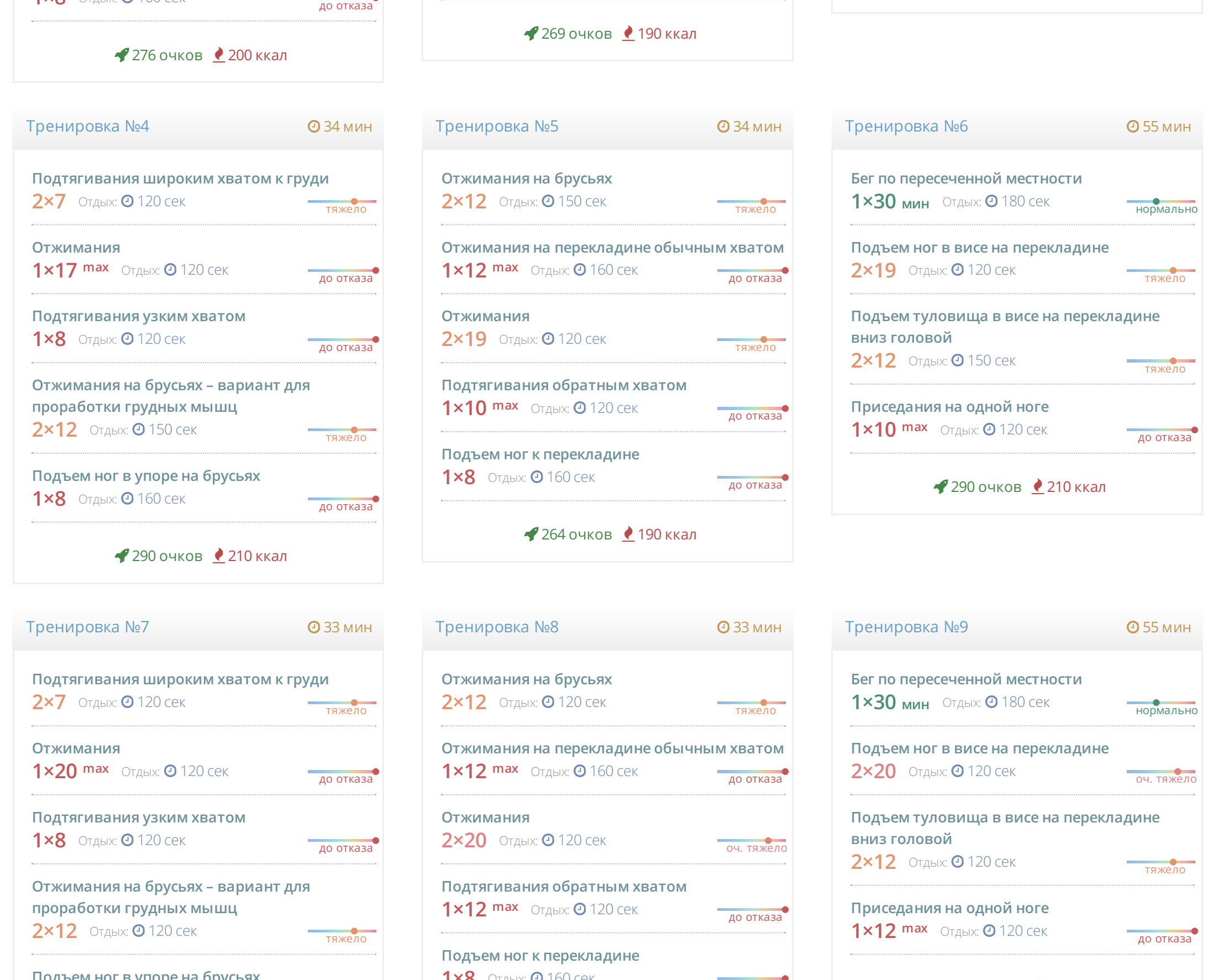
1	«12 тренировок»	Продолжительность в днях: 23	Тренировочные дни: 12	Отдых: 11
---	-----------------	------------------------------	-----------------------	-----------

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	От 120 сек
2	Отжимания	1	15-20 (+max)	От 120 сек
3	Подтягивания узким хватом	1	10-15 (+max)	От 120 сек
4	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц	2	10-15	От 120-150 сек
5	Подъем ног в упоре на брусьях	1	10-12 (+max)	От 160 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Отжимания на брусьях	2	10-15	От 120-150 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом	1	10-12 (+max)	От 160 сек
3	Отжимания	2	18-20	От 120 сек
4	Подтягивания обратным хватом	1	10-15 (+max)	От 120 сек
5	Подъем ног к перекладине	1	10-12 (+max)	От 160 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Бег по пересеченной местности	1	20 мин-40 мин	От 180 сек
2	Подъем ног в висе на перекладине	2	18-20	От 120 сек
3	Подъем туловища в висе на перекладине вниз головой	2	10-15	От 120-150 сек
4	Приседания на одной ноге	1	10-15 (+max)	От 120 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 будут 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

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
1x30 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

Тренировка №4

34 мин

Подтягивания широким хватом к груди
2x7 Отдых: 120 сек тяжело

Отжимания
1x17 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1x8 Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2x12 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
1x8 Отдых: 160 сек до отказа

290 очков 210 ккал

Тренировка №5

34 мин

Отжимания на брусьях
2x12 Отдых: 150 сек тяжело

Отжимания на перекладине обычным хватом
1x12 max Отдых: 160 сек до отказа

Отжимания
2x19 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

264 очков 190 ккал

Тренировка №6

55 мин

Бег по пересеченной местности
1x30 мин Отдых: 180 сек нормально

Подъем ног в висе на перекладине
2x19 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем туловища в висе на перекладине вниз головой
2x12 Отдых: 150 сек тяжело

Приседания на одной ноге
1x10 max Отдых: 120 сек до отказа

290 очков 210 ккал

Тренировка №7

33 мин

Подтягивания широким хватом к груди
2x7 Отдых: 120 сек тяжело

Отжимания
1x20 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1x8 Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2x12 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
1x8 Отдых: 160 сек до отказа

280 очков 200 ккал

Тренировка №8

33 мин

Отжимания на брусьях
2x12 Отдых: 120 сек тяжело

Отжимания на перекладине обычным хватом
1x12 max Отдых: 160 сек до отказа

Отжимания
2x20 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
1x12 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем ног к перекладине
1x8 Отдых: 160 сек до отказа

263 очков 190 ккал

Тренировка №9

55 мин

Бег по пересеченной местности
1x30 мин Отдых: 180 сек нормально

Подъем ног в висе на перекладине
2x20 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем туловища в висе на перекладине вниз головой
2x12 Отдых: 150 сек тяжело

Приседания на одной ноге
1x12 max Отдых: 120 сек до отказа

288 очков 210 ккал

Тренировка №10

33 мин

Подтягивания широким хватом к груди
2x7 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания
1x20 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1x15 max Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2x15 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
1x8 Отдых: 160 сек до отказа

285 очков 200 ккал

Тренировка №11

33 мин

Отжимания на брусьях
2x15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания на перекладине обычным хватом
1x10 max Отдых: 160 сек до отказа

Отжимания
2x20 Отдых: 120 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
1x15 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем ног к перекладине
1x8 Отдых: 160 сек до отказа

272 очков 200 ккал

Тренировка №12

65 мин

Бег по пересеченной местности
1x40 мин Отдых: 180 сек нормально

Подъем ног в висе на перекладине
2x20 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем туловища в висе на перекладине вниз головой
2x15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
1x15 max Отдых: 120 сек до отказа

341 очков 250 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 банку, 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 ваше 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