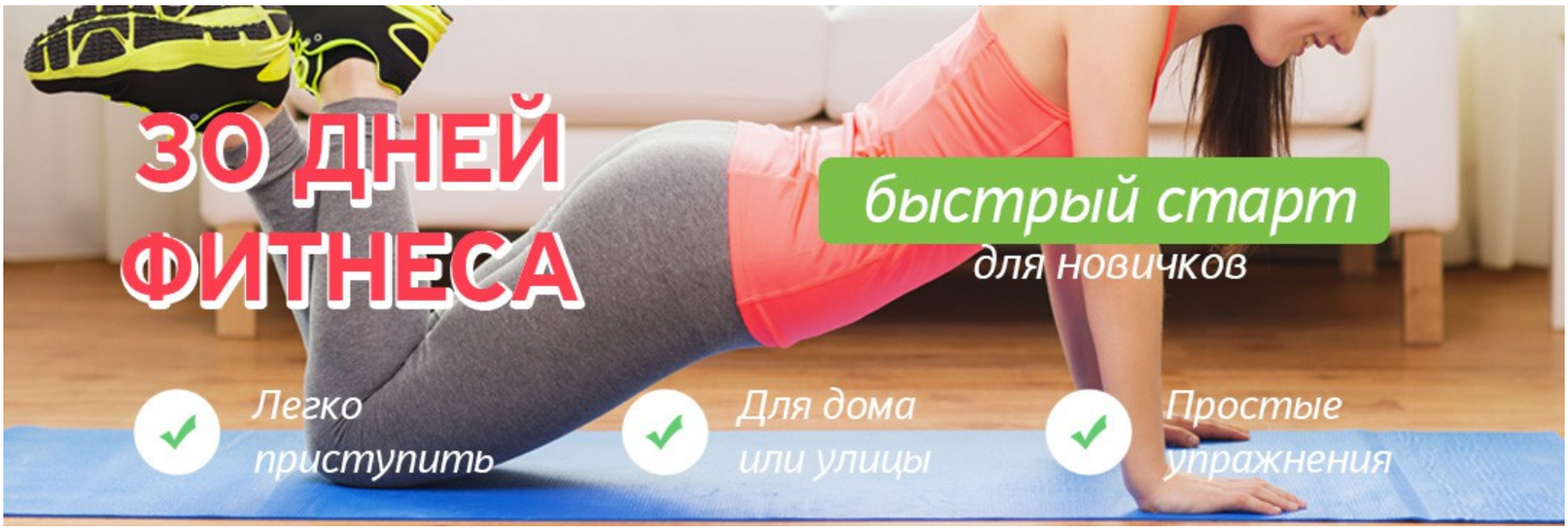


30-дневная fitness-home программа — начни с простого, добейся невозможного.

Новичок | 30 дней | 30 тренировок | ~8 минут

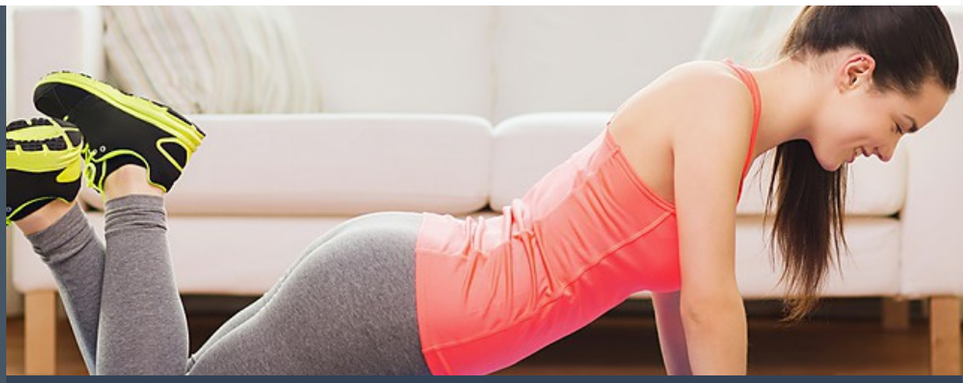
30-дневный комплекс домашних тренировок — твой пропуск в высшую спортивную лигу. Регулярные занятия всевозрастающей сложности уже за месяц способны поднять уровень и качество твоих тренировок на новую высоту. Используй предложенную программу и переходи к серьезному тренингу с отягощением.

https://atletiq.com/programms/513

Автор: AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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!



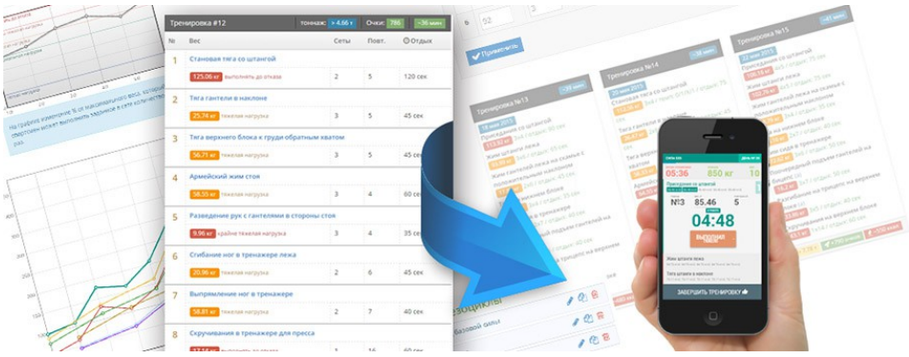
Проходи 5-ти недельную базовую фитнесс-программу и обретай привычку жить здорОво.

Для новичков, мечтающих стать профессиональными спортсменами, отчаявшихся любителей, ищущих фанатичной мотивации и представительниц слабого пола, желающих преодолеть свои слабости, тренерский коллектив AtletIQ изобрел способ достичь целей.

Чтобы «нащупать» в себе ту самую спортивную жилку, достаточно просто начать заниматься. Без использования специализированной атрибутики, без «потогонных» трудозатрат и тренажерной работы— просто, мотивировано, стабильно и организовано. Наша 30-дневная домашняя фитнес-программа поможет тебе привить «вкус» к физическим нагрузкам и выработать стойкий тренировочный рефлекс.

Организуй фитнес-секцию прямо у себя дома — частые тренировки умеренной интенсивности приучит тебя к самоконтролю и дисциплинированности, научат твое тело работать по-настоящему продуктивно. Больше тонуса, больше здоровья, больше энергии твоему телу для феноменальных спортивных свершений.

Микро-описание: 5 недель, 5 разнообразных микроциклов, 30 дней домашнего фитнеса — ровно столько времени тебе отводится на близкое знакомство со спортом.



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 «1-6 тренировка»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

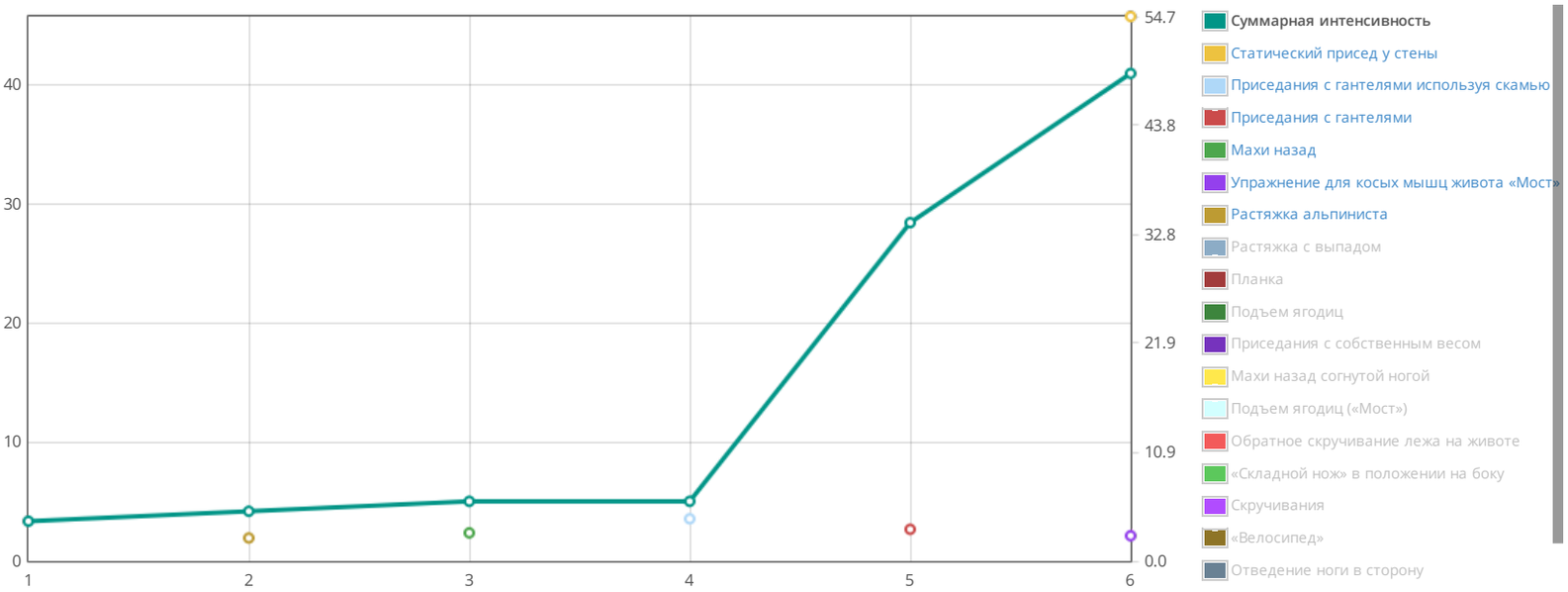
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Махи назад согнутой ногой	1	30 сек	35 сек
2	Отведение ноги в сторону	1	30 сек	35 сек
3	Планка	1	40 сек	30 сек
	2-й день			
1	Приседания с собственным весом	1	20 сек	30 сек
2	Растяжка альпиниста	1	20 сек	30 сек
3	Скручивания	1	30 сек	35 сек
	3-й день			
1	Растяжка с выпадом	1	30 сек	35 сек
2	Подъем ягодиц («Мост»)	1	30 сек	35 сек
3	Махи назад	1	40 сек	30 сек
	4-й день			
1	Приседания с гантелями используя скамью	1	40 сек	30 сек

2	«Складной нож» в положении на боку	1	30 сек	35 сек
3	Подъем ягодиц	1	40 сек	30 сек
5-й день				
1	Приседания с гантелями	1	30 сек	35 сек
2	Обратное скручивание лежа на животе	1	30 сек	35 сек
3	Планка	1	Max	35 сек
6-й день				
1	Статический присед у стены	1	Max	35 сек
2	Упражнение для косых мышц живота «Мост»	1	40 сек	30 сек
3	«Велосипед»	1	30 сек	35 сек
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 — 5 мин

Махи назад согнутой ногой
1×30 сек Отдых: 35 сек — нормально

Отведение ноги в сторону
1×30 сек Отдых: 35 сек — нормально

Планка
1×40 сек Отдых: 30 сек — нормально

4 очков

Тренировка №2 — 4 мин

Приседания с собственным весом
1×20 сек Отдых: 30 сек — нормально

Растяжка альпиниста
1×20 сек Отдых: 30 сек — нормально

Скручивания
1×30 сек Отдых: 35 сек — нормально

5 очков

Тренировка №3 — 5 мин

Растяжка с выпадом
1×30 сек Отдых: 35 сек — нормально

Подъем ягодиц («Мост»)
1×30 сек Отдых: 35 сек — нормально

Махи назад
1×40 сек Отдых: 30 сек — нормально

6 очков

Тренировка №4 — 5 мин

Тренировка №5 — 5 мин

Тренировка №6 — 5 мин

Приседания с гантелями используя скамью
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

«Складной нож» в положении на боку
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Подъем ягодиц
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

6 очков

Приседания с гантелями
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Обратное скручивание лежа на животе
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Планка
1×60 сек Отдых: 35 сек до отказа

34 очков

Статический присед у стены
1×60 сек Отдых: 35 сек до отказа

Упражнение для косых мышц живота «Мост»
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

«Велосипед»
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

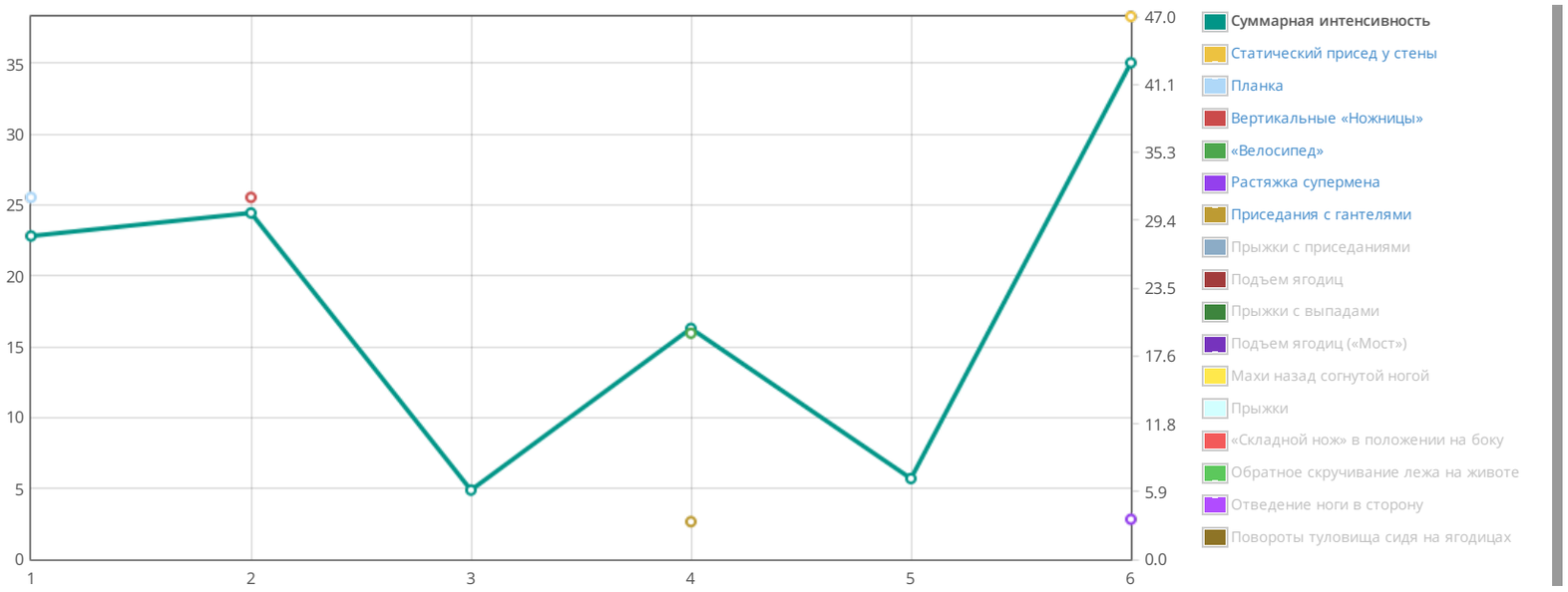
49 очков

2 «7-12 тренировка»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Прыжки	1	30 сек	35 сек
2	Отведение ноги в сторону	1	40 сек	30 сек
3	Планка	1	Max	35 сек
	2-й день			
1	Прыжки с выпадами	1	30 сек	35 сек
2	Махи назад согнутой ногой	1	40 сек	30 сек
3	Вертикальные «Ножницы»	1	Max	35 сек
	3-й день			
1	Прыжки с приседаниями	1	30 сек	35 сек
2	Подъем ягодиц («Мост»)	1	40 сек	30 сек
3	«Складной нож» в положении на боку	1	40 сек	30 сек
	4-й день			
1	Приседания с гантелями	1	30 сек	35 сек
2	Обратное скручивание лежа на животе	1	30 сек	35 сек
3	«Велосипед»	1	Max	35 сек
	5-й день			
1	Прыжки с приседаниями (а)	2	30 сек	35 сек
2	Повороты туловища сидя на ягодицах (а)	2	30 сек	35 сек
3	Отведение ноги в сторону (а)	2	40 сек	30 сек
	6-й день			
1	Статический присед у стены (а)	1	Max	35 сек
2	Подъем ягодиц (а)	2	30 сек	35 сек
3	Растяжка супермена (а)	2	30 сек	35 сек
	7-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 8 мин

Прыжки
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Отведение ноги в сторону
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

Планка
1×25 max Отдых: 35 сек до отказа

28 очков

Тренировка №2 — 8 мин

Прыжки с выпадами
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Махи назад согнутой ногой
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

Вертикальные «Ножницы»
1×25 max Отдых: 35 сек до отказа

30 очков

Тренировка №3 — 5 мин

Прыжки с приседаниями
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Подъем ягодиц («Мост»)
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

«Складной нож» в положении на боку
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

6 очков

Тренировка №4 — 8 мин

Приседания с гантелями
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Обратное скручивание лежа на животе
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

«Велосипед»
1×25 max Отдых: 35 сек до отказа

20 очков

Тренировка №5 — 8 мин

Прыжки с приседаниями
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Отведение ноги в сторону
2×40 сек Отдых: 30 сек нормально

7 очков

Тренировка №6 — 10 мин

Статический присед у стены
1×25 max Отдых: 35 сек до отказа

Подъем ягодиц
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Растяжка супермена
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

43 очков

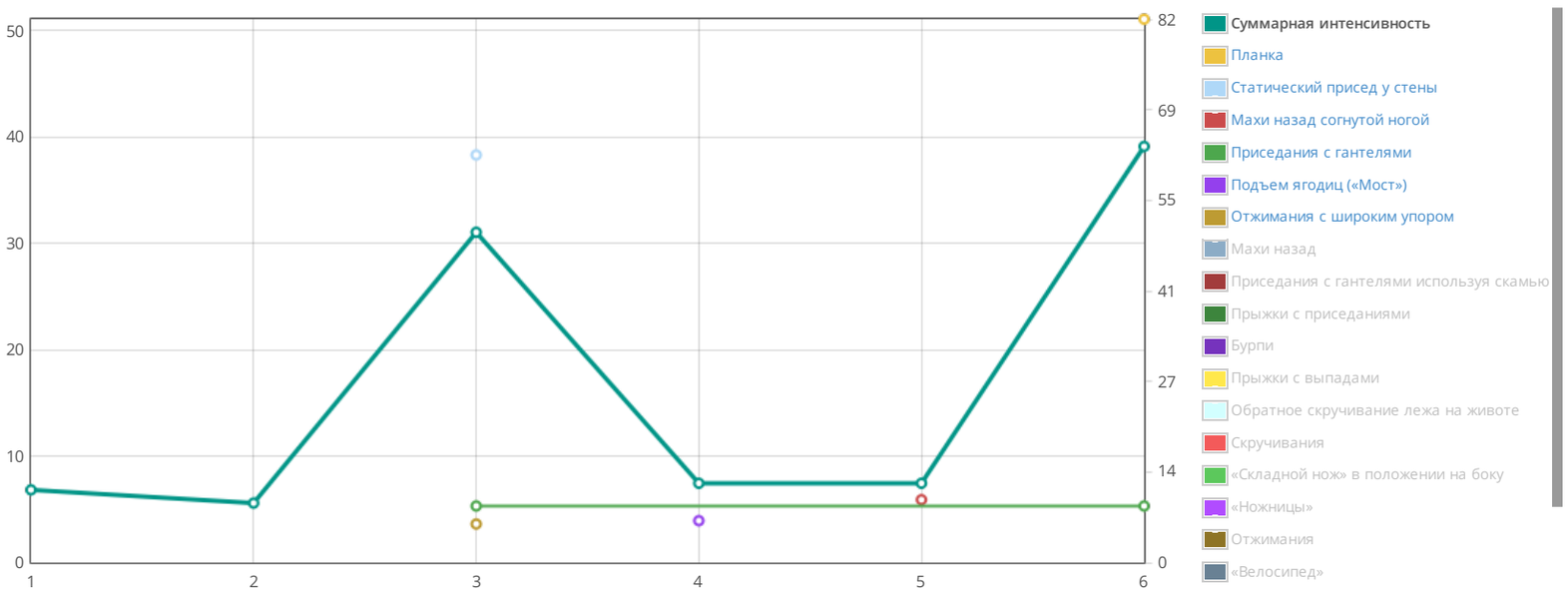
3 «13-18 тренировка»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Прыжки с приседаниями	1	40 сек	30 сек
2	Отжимания	1	30 сек	35 сек
3	«Складной нож» в положении на боку	1	60 сек	40 сек
4	Махи назад	1	60 сек	40 сек
	2-й день			
1	Бурпи	1	40 сек	30 сек
2	Приседания с гантелями используя скамью	1	40 сек	30 сек

3	Отведение ноги в сторону	1	60 сек	40 сек
4	Отжимания от скамьи из-за спины	1	20 сек	30 сек
3-й день				
1	Статический присед у стены	1	Max	35 сек
2	Приседания с гантелями	2	30 сек	35 сек
3	Отжимания с широким упором	2	20 сек	35 сек
4	«Ножницы»	2	30 сек	35 сек
4-й день				
1	Прыжки с выпадами	2	20 сек	35 сек
2	Бурпи	2	20 сек	35 сек
3	Подъем ягодиц («Мост»)	2	40 сек	30 сек
4	Скручивания	2	30 сек	35 сек
5-й день				
1	Отжимания	2	20 сек	35 сек
2	Отжимания от скамьи из-за спины	2	20 сек	35 сек
3	Махи назад согнутой ногой	2	60 сек	40 сек
4	«Велосипед»	2	30 сек	35 сек
6-й день				
1	Бурпи	2	30 сек	35 сек
2	Приседания с гантелями	2	30 сек	35 сек
3	Обратное скручивание лежа на животе	2	30 сек	35 сек
4	Планка	2	Max	35 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 7 мин

Тренировка №2 6 мин

Тренировка №3 12 мин

Прыжки с приседаниями
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

Отжимания
1×30 сек Отдых: 35 сек нормально

«Складной нож» в положении на боку
1×60 сек Отдых: 40 сек нормально

Махи назад
1×60 сек Отдых: 40 сек нормально

11 очков

Бурпи
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

Приседания с гантелями используя скамью
1×40 сек Отдых: 30 сек нормально

Отведение ноги в сторону
1×60 сек Отдых: 40 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
1×20 сек Отдых: 30 сек нормально

9 очков

Статический присед у стены
1×25 max Отдых: 35 сек до отказа

Приседания с гантелями
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Отжимания с широким упором
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

«Ножницы»
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

50 очков

Тренировка №4 10 мин

Прыжки с выпадами
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Бурпи
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Подъем ягодиц («Мост»)
2×40 сек Отдых: 30 сек нормально

Скручивания
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

12 очков

Тренировка №5 11 мин

Отжимания
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Махи назад согнутой ногой
2×60 сек Отдых: 40 сек нормально

«Велосипед»
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

12 очков

Тренировка №6 13 мин

Бурпи
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Приседания с гантелями
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Обратное скручивание лежа на животе
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Планка
2×25 max Отдых: 35 сек до отказа

63 очков

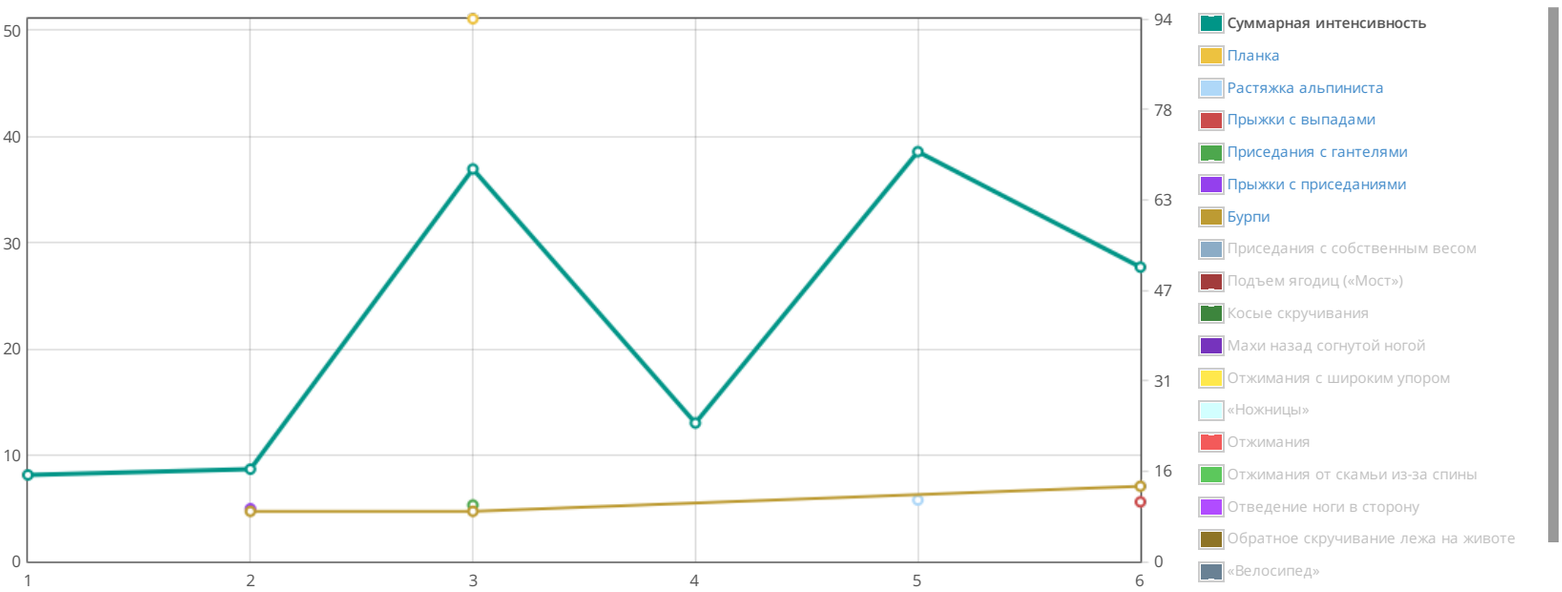
4 «19-24 тренировка»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания с собственным весом	2	30 сек	35 сек
2	Отведение ноги в сторону	2	60 сек	40 сек
3	Махи назад согнутой ногой	2	40 сек	30 сек
4	Обратное скручивание лежа на животе	2	30 сек	35 сек
5	«Велосипед»	2	40 сек	30 сек
	2-й день			
1	Прыжки с приседаниями	2	30 сек	35 сек
2	Бурпи	2	30 сек	35 сек
3	Отжимания	2	30 сек	35 сек
4	Отжимания от скамьи из-за спины	2	20 сек	35 сек
5	Повороты туловища сидя на ягодицах	2	30 сек	35 сек
	3-й день			
1	Бурпи	3	20 сек	35 сек
2	Приседания с гантелями	3	20 сек	35 сек
3	Отжимания с широким упором	2	20 сек	35 сек
4	«Ножницы»	3	30 сек	35 сек

5	Планка	2	Max	35 сек
4-й день				
1	Приседания с собственным весом	3	30 сек	35 сек
2	Подъем ягодиц («Мост»)	3	30 сек	35 сек
3	Махи назад согнутой ногой	2	60 сек	40 сек
4	Обратное скручивание лежа на животе	3	20 сек	35 сек
5	Косые скручивания	3	30 сек	35 сек
5-й день				
1	Отжимания с широким упором	3	20 сек	35 сек
2	Растяжка альпиниста	3	20 сек	35 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины	2	20 сек	35 сек
4	Махи назад согнутой ногой	2	60 сек	40 сек
5	«Ножницы»	2	Max	35 сек
6-й день				
1	Бурпи	3	30 сек	35 сек
2	Отжимания	3	20 сек	35 сек
3	Прыжки с выпадами	3	25 сек	35 сек
4	Обратное скручивание лежа на животе	3	30 сек	35 сек
5	«Велосипед»	2	Max	35 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 14 мин

Приседания с собственным весом
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Отведение ноги в сторону
2×60 сек Отдых: 40 сек нормально

Тренировка №2 — 12 мин

Прыжки с приседаниями
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Бурпи
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Тренировка №3 — 17 мин

Бурпи
3×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Приседания с гантелями
3×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Махи назад согнутой ногой
2×40 сек Отдых: 30 сек нормально

Обратное скручивание лежа на животе
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

«Велосипед»
2×40 сек Отдых: 30 сек нормально

15 очков

Отжимания
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Повороты туловища сидя на ягодицах
2×30 сек Отдых: 35 сек нормально

16 очков

Отжимания с широким упором
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

«Ножницы»
3×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Планка
2×25 max Отдых: 35 сек до отказа

68 очков

Тренировка №4 — 17 мин

Приседания с собственным весом
3×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Подъем ягодиц («Мост»)
3×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Махи назад согнутой ногой
2×60 сек Отдых: 40 сек нормально

Обратное скручивание лежа на животе
3×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Косые скручивания
3×30 сек Отдых: 35 сек нормально

24 очков

Тренировка №5 — 17 мин

Отжимания с широким упором
3×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Растяжка альпиниста
3×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
2×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Махи назад согнутой ногой
2×60 сек Отдых: 40 сек нормально

«Ножницы»
2×25 max Отдых: 35 сек до отказа

71 очков

Тренировка №6 — 19 мин

Бурпи
3×30 сек Отдых: 35 сек нормально

Отжимания
3×20 сек Отдых: 35 сек нормально

Прыжки с выпадами
3×25 сек Отдых: 35 сек нормально

Обратное скручивание лежа на животе
3×30 сек Отдых: 35 сек нормально

«Велосипед»
2×25 max Отдых: 35 сек до отказа

51 очков

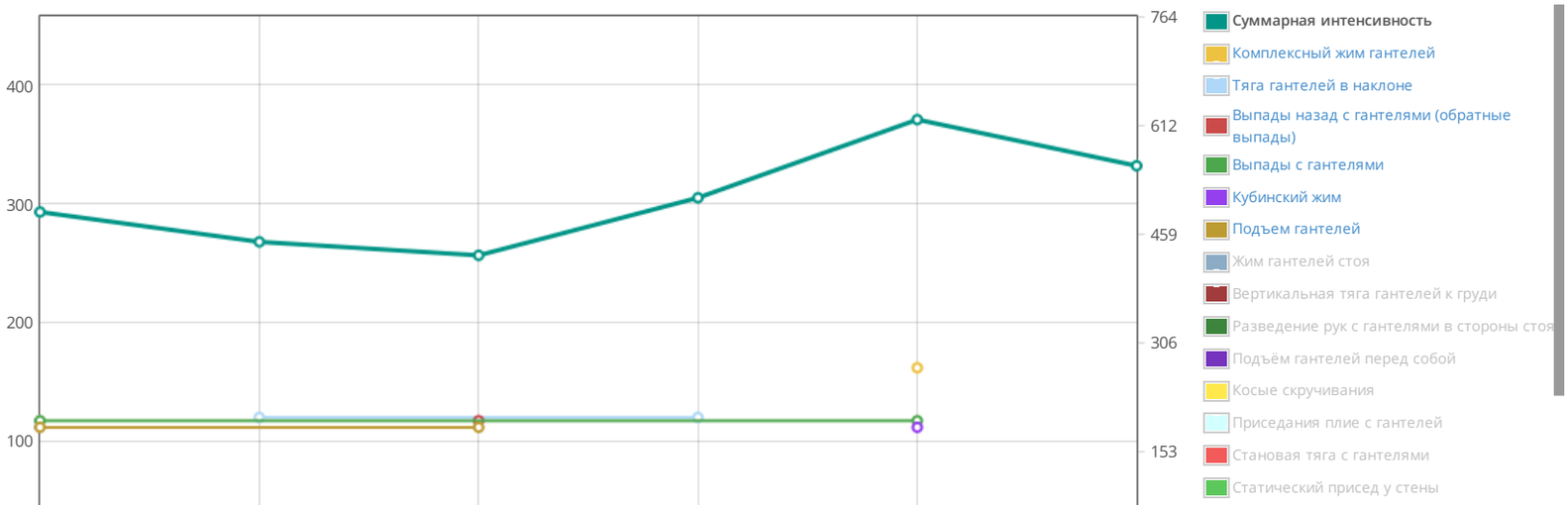
5 «25-30 тренировка»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Выпады с гантелями	3	20	60 сек
2	Становая тяга с гантелями	3	20	60 сек
3	Жим гантелей стоя	3	20	60 сек
4	Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя	3	20	60 сек
5	Подъем гантелей	3	20	60 сек
6	«Складной нож» в положении на боку	3	60 сек	40 сек
	2-й день			
1	Бурпи	3	30 сек	35 сек
2	Приседания плие с гантелей	3	20	60 сек
3	Тяга гантелей в наклоне	3	20	60 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	20	60 сек
5	Французский жим с гантелей стоя	3	20	60 сек
6	Удары ногами сидя на скамье	3	Max	60 сек
	3-й день			
1	Выпады назад с гантелями (обратные выпады)	3	20	60 сек
2	Статический присед у стены	3	20	60 сек

3	Подъем гантелей на бицепс стоя	3	20	60 сек
4	Подъем гантелей	3	20	60 сек
5	Подъем ягодиц («Мост»)	3	40 сек	35 сек
6	«Велосипед»	2	Max	35 сек
4-й день				
1	Становая тяга с гантелями	3	20	60 сек
2	Тяга гантелей в наклоне	3	20	60 сек
3	Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя	3	20	60 сек
4	Французский жим с гантелей стоя	3	20	60 сек
5	Подъём гантелей перед собой	3	20	60 сек
6	Косые скручивания	3	Max	60 сек
5-й день				
1	Выпады с гантелями	3	20	60 сек
2	Комплексный жим гантелей	3	20	60 сек
3	Кубинский жим	3	20	60 сек
4	Подъем гантелей на бицепс сидя	3	20	60 сек
5	Жим гантелей стоя	3	20	60 сек
6	Скручивания	2	Max	35 сек
6-й день				
1	Приседания плие с гантелей	3	20	60 сек
2	Становая тяга с гантелями	3	20	60 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	20	60 сек
4	Вертикальная тяга гантелей к груди	3	20	60 сек
5	Подъём гантелей перед собой	3	20	60 сек
6	Удары ногами сидя на скамье	3	Max	60 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 39 мин

Выпады с гантелями
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга с гантелями
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем гантелей
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

«Складной нож» в положении на боку
3×60 сек Отдых: 40 сек — нормально

489 очков

Тренировка №2 — 37 мин

Бурпи
3×30 сек Отдых: 35 сек — нормально

Приседания плие с гантелей
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Удары ногами сидя на скамье
3×20 max Отдых: 60 сек — до отказа

447 очков

Тренировка №3 — 36 мин

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Статический присед у стены
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем гантелей
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×40 сек Отдых: 35 сек — нормально

«Велосипед»
2×25 max Отдых: 35 сек — до отказа

428 очков

Тренировка №4 — 40 мин

Становая тяга с гантелями
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Косые скручивания
3×20 max Отдых: 60 сек — до отказа

509 очков

Тренировка №5 — 39 мин

Выпады с гантелями
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Комплексный жим гантелей
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Кубинский жим
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
2×25 max Отдых: 35 сек — до отказа

619 очков

Тренировка №6 — 40 мин

Приседания плие с гантелей
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга с гантелями
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

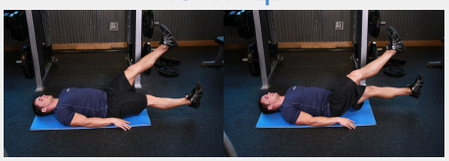
Удары ногами сидя на скамье
3×20 max Отдых: 60 сек — до отказа

554 очков

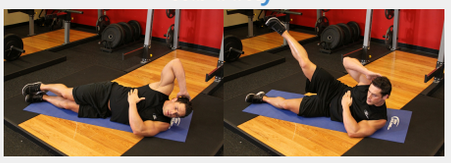
Справочник упражнений программы

«Велосипед»

«Ножницы»



«Складной нож» в положении на боку

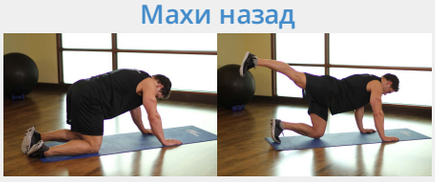


Бурпи

Бурпи

Вертикальные «Ножницы»

Махи назад

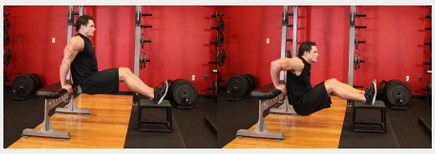


Махи назад согнутой ногой

Обратное скручивание лежа на животе

Отжимания

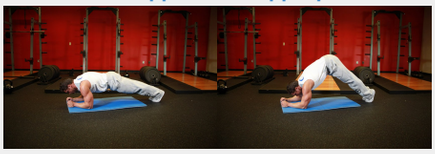
Отжимания от скамьи из-за спины



Отжимания с широким упором

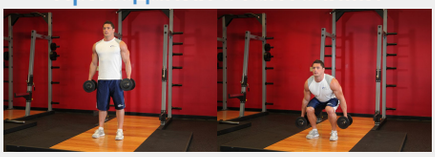
Планка

Подъем ягодиц

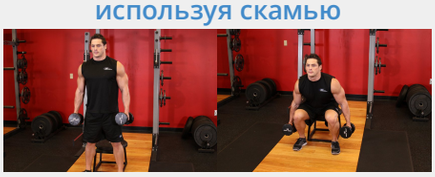


Подъем ягодиц («Мост»)

Приседания с гантелями

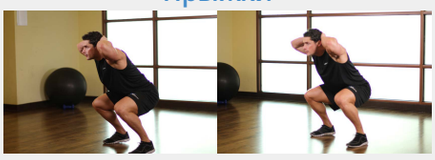


Приседания с гантелями используя скамью



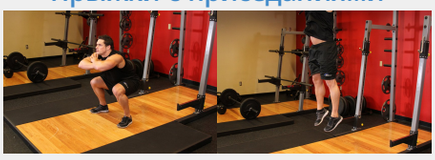
Приседания с собственным весом

Прыжки

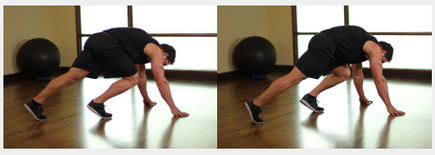


Прыжки с выпадами

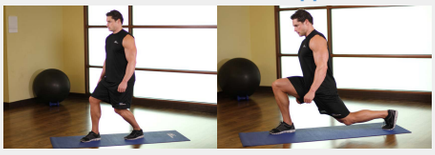
Прыжки с приседаниями



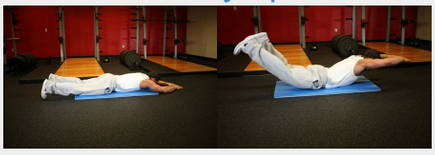
Растяжка альпиниста



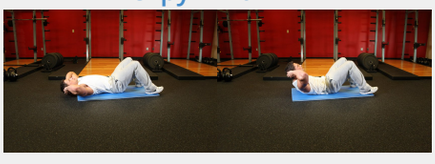
Растяжка с выпадом



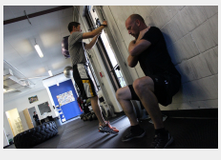
Растяжка супермена



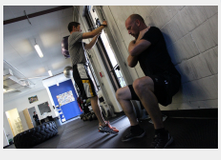
Скручивания



Статический присед у стены



Статический присед у стены



Упражнение для косых мышц живота «Мост»

5 НЕДЕЛЬ, 5 РАЗНООБРАЗНЫХ МИКРОЦИКЛОВ, 30 ДНЕЙ ДОМАШНЕГО ФИТНЕСА — РОВНО СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЕБЕ ОТВОДИТСЯ НА БЛИЗКОЕ ЗНАКОМСТВО СО СПОРТОМ.

Структура тренировочного комплекса предполагает поступательное продвижение от простых упражнений с собственным весом или минимальным отягощением к облегченному варианту классической силовой работы с наборными гантелями.

Тренировочный график составлен предельно плотно: **за 5 недель тебе нужно достичь максимально возможной физической кондиции**, поэтому работать предстоит 6 дней в неделю.

> Но не паникуй раньше времени — такой режим вполне тебе по силам. Первые тренировки займут не более 5 минут времени — всего несколько упражнений помогут привести тело в физическую готовность и подстегнуть метаболизм, не выбиваясь из обычного ритма жизни.

Поскольку «силовое» напряжение тренировочного дня в первых 4 блоках и так умерено, не даем организму продолжительного отдыха: 20-40 секунд мышцам вполне достаточно, чтобы восстановится. К тому же сокращенные интервалы пауз разовьют миокрад, подготавливая его к постоянной физической нагрузке. В силовом блоке возросший объем работы предполагает более длительные перерывы на отдых — до 1 минуты.

Каждый микроцикл программы включает серию силовых, растягивающих движений и статических упражнений, которые комплексно развивают весь мышечный массив.

> Костяк программы составляют базовые упражнения кроссфита — с них и начнутся твои тренировочные будни.

Такие движения максимально адаптированы к естественным «жизненным», поэтому хорошо воспринимаются неподготовленными мышцами и приучают их к слаженной и эффективной физической работе.

В последнем микроцикле функциональные элементы будут дополнены изолирующей работой с мелкой мускулатурой и многосуставными движениями. Силовые блоки усложнятся плеометрикой (прыжки с приседаниями), что способствует дополнительному развитию взрывной силы мускулатуры.

Однако к выполнению подобного типа нагрузок стоит подойти с осторожностью тем, чей вес далек от установленных физиологических норм.

> С каждой новой неделей будет расти твоя тренированность и потребность в увеличении нагрузки.

Ее мы удовлетворим возрастающим объемом работы — увеличим длительность, количество подходов и повторений и введем в тренинг новые функциональные движения. 3-6 упражнений, выполняемых в «круговом» стиле — увеличат тренировочный стресс и приблизят тебя к цели.

Таким образом, 5-й блок программы максимально приближен к стандартной силовой тренировке в зале в стиле full body.

> К моменту завершения 5 цикла комплекса тренировок ты будешь всего в шаге от того, чтобы пополнить ряды «прокачанных» товарищей и, наконец, обретешь физическую возможность перейти к освоению продвинутых программ.

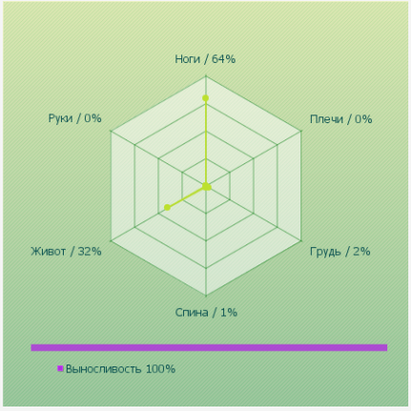
Чтобы твои тренировки проходили еще более продуктивно, загружай приложение «мобильный ассистент» от «AtletIQ» в телефон — загружай спорт в свою жизнь.

«30 дней фитнеса (для начинающих)»

Поддержание формы

18

30-дневный комплекс домашних тренировок — твой пропуск в высшую спортивную лигу. Регулярные занятия всевозрастающей сложности уже за месяц способны поднять уровень и качество твоих тренировок на новую высоту. Используй предложенную программу и переходи к серьезному тренингу с отягощением.



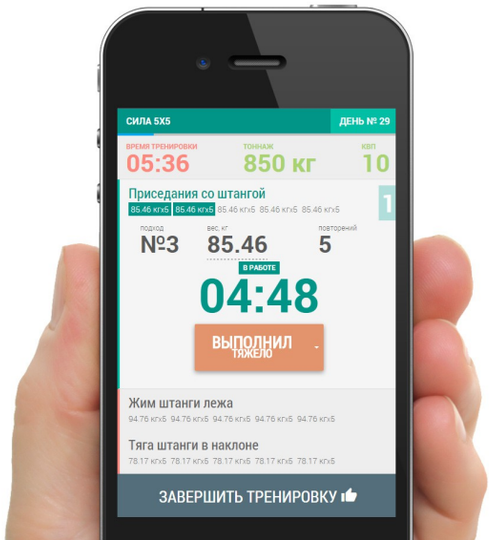
Автор программы

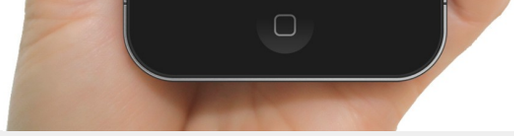
AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app





Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

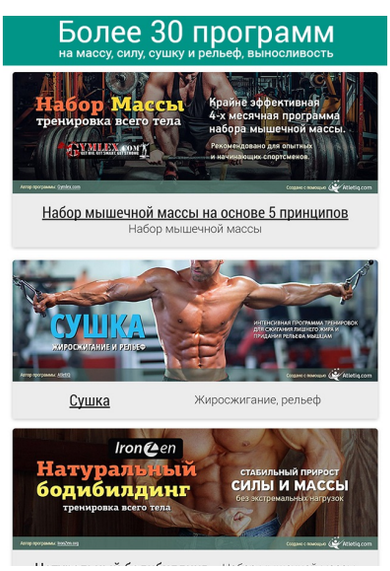
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

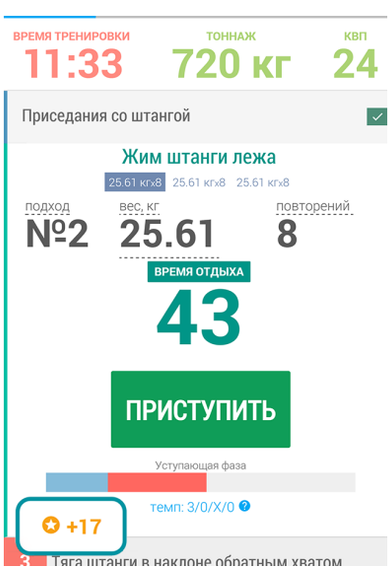
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

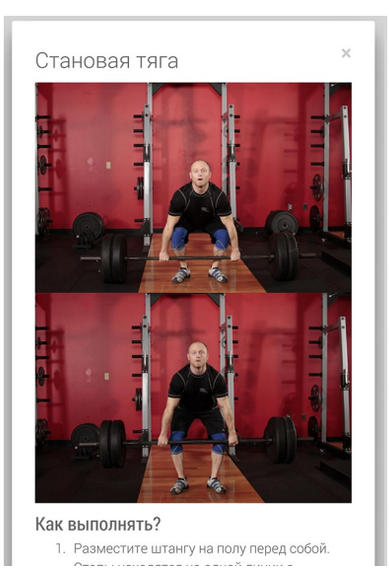
Как пользоваться мобильным ассистентом?

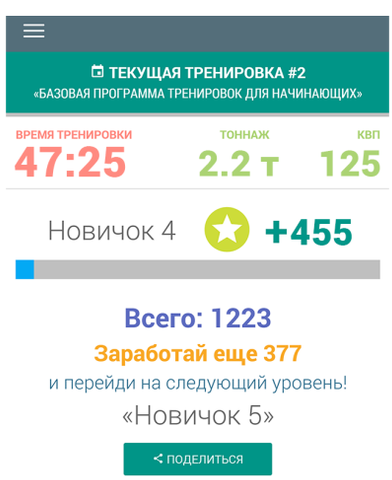
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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
© 2017 — AtletIQ.com