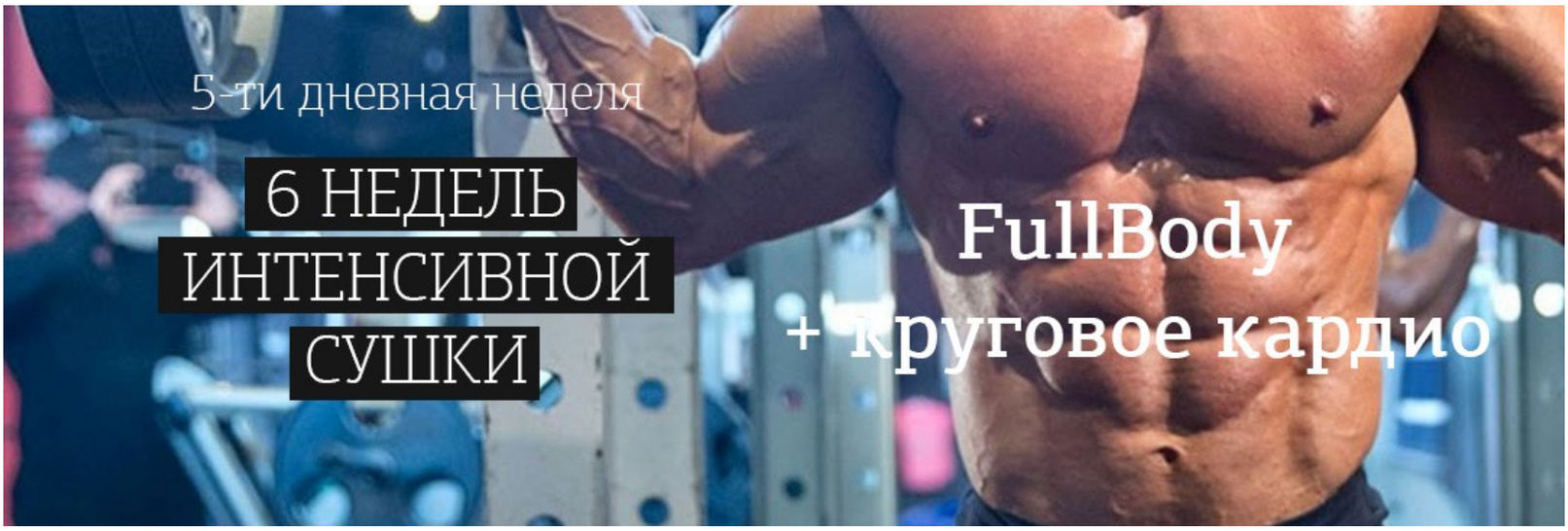


PRO-рельеф за 6 недель: выжги жир круговым кардио, сепарируй мышцы силовым тренингом

Опытный | 41 день | 30 тренировок | ~40 минут

Приступаешь к сушке? Будь бдителен: первыми «сдают» в объемах мышцы, жировые ткани остаются невредимыми. «Засушить» мускулатуру и разделаться с лишним балластом поможет комплексная рельефоориентирвоанная −30-дневная программа высокой интенсивности.

https://atletiq.com/programms/533

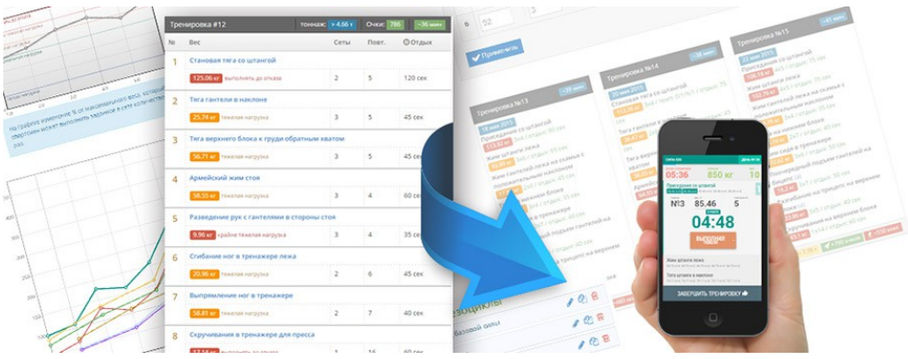
Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффектным окажется результат зависит только от вас.

Освободи мышцы от жировой «брони» с метаболической программой тренировок на жиросжигание в тренажерном зале

Итак, длительный массонаборный цикл позади и дело только за «финальными» работами — осталось заострить форму и выделить мышечный рельеф. Вот тут самое время забыть все, что ты успел познать в погоне за гипертрофией, поскольку привычная схема работы больше «не фурычит». Но не спеши впадать в отчаяние и не суетись — давай вместе обсудим детали тренировочного плана.

Казалось бы, пара пустяков: взвинти до предела интенсивность силового тренинга или часы на пролет «убивайся» аэробикой — и знай себе жми, тяни, толкай и всячески жги подкожный жир. Как бы не так! «Сушка» — дело тонкое, и «рельефиться» каким-то одним способом — малопродуктивно. Правильный ответ где-то посередине: чтобы эффектно обозначить мускулатуру нужно использовать все доступные способы. В предложенной программе мы слили воедино работу с отягощением и циклический тренинг. Проверь, что из этого выйдет — гарантируем, ты не разочаруешься в результате.



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 «30 тренировок»

Продолжительность в днях: 41 | Тренировочные дни: 30 | 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	Приседания со штангой, используя скамью	3-4	10-16	30-55 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-16	30-55 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3-4	10-16	30-55 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3-4	10-16	30-55 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3-4	10-16	30-55 сек
6	Жим гантелей сидя	3-4	10-16	30-55 сек
	2-й день			
1	Бурпи (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
2	Планка (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
3	Бурпи (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
4	Удары ногами сидя на скамье (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
5	Бурпи (а)	8	25 сек-35	10 сек

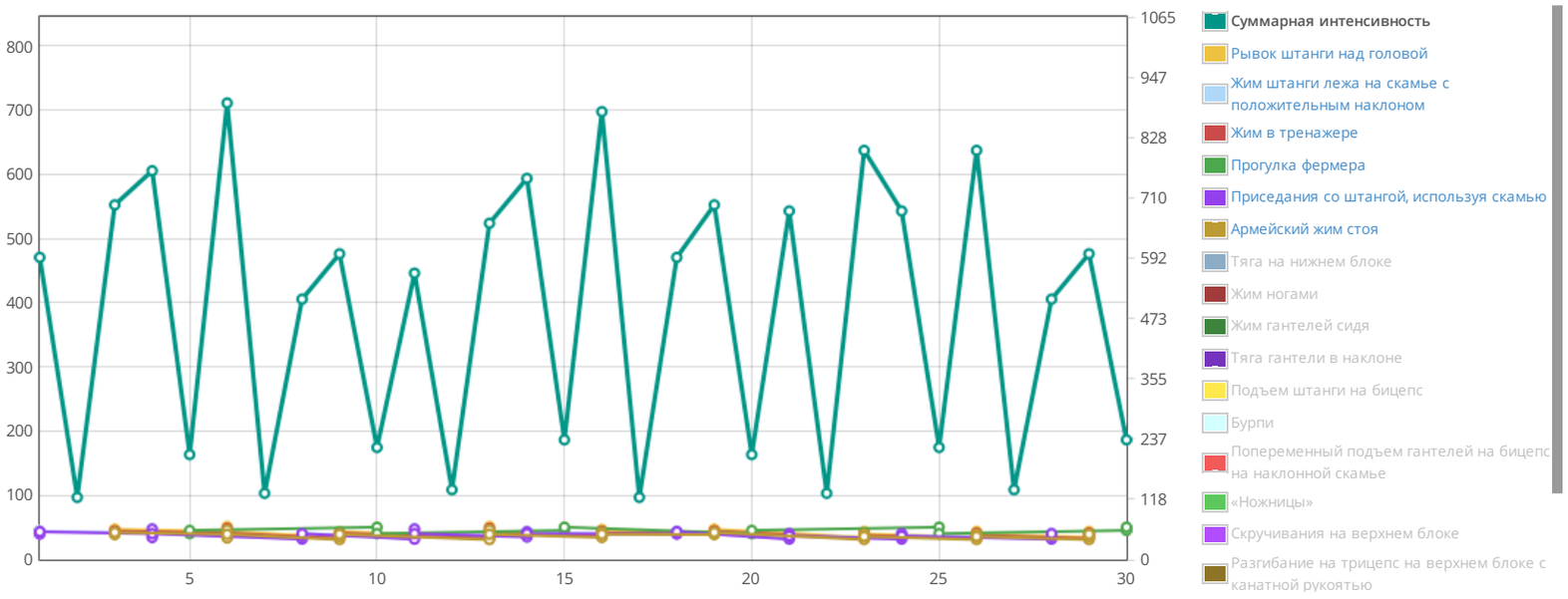
			сек	
6	Подъем ног в висе на перекладине (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
3-й день				
1	Рывок штанги над головой	3-4	10-16	30-55 сек
2	Армейский жим стоя	3-4	10-16	30-55 сек
3	Жим ногами	3-4	10-16	30-55 сек
4	Жим в тренажере	3-4	10-16	30-55 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3-4	10-16	30-55 сек
6	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3-4	10-16	30-55 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой, используя скамью	3-4	10-16	30-55 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-16	30-55 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3-4	10-16	30-55 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3-4	10-16	30-55 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3-4	10-16	30-55 сек
6	Жим гантелей сидя	3-4	10-16	30-55 сек
6-й день				
1	Бурпи (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
2	Скручивания на верхнем блоке (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
3	Прогулка фермера (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
4	Бурпи (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
5	«Ножницы» (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
6	Прогулка фермера (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Рывок штанги над головой	3-4	10-16	30-55 сек
2	Армейский жим стоя	3-4	10-16	30-55 сек
3	Жим ногами	3-4	10-16	30-55 сек
4	Жим в тренажере	3-4	10-16	30-55 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3-4	10-16	30-55 сек

6	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3-4	10-16	30-55 сек
9-й день				
1	Бурпи (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
2	Планка (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
3	Бурпи (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
4	Удары ногами сидя на скамье (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
5	Бурпи (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине (а)	8	25 сек-35 сек	10 сек
10-й день				
1	Приседания со штангой, используя скамью	3-4	10-16	30-55 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-16	30-55 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3-4	10-16	30-55 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3-4	10-16	30-55 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3-4	10-16	30-55 сек
6	Жим гантелей сидя	3-4	10-16	30-55 сек
11-й день (отдых)				
12-й день				
1	Рывок штанги над головой	3-4	10-16	30-55 сек
2	Армейский жим стоя	3-4	10-16	30-55 сек
3	Жим ногами	3-4	10-16	30-55 сек
4	Жим в тренажере	3-4	10-16	30-55 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3-4	10-16	30-55 сек
6	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3-4	10-16	30-55 сек
13-й день				
1	Бурпи (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
2	Скручивания на верхнем блоке (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
3	Прогулка фермера (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
4	Бурпи (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек

5	«Ножницы» (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
6	Прогулка фермера (а)	8	40 сек-50 сек	10 сек
14-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 — 38 мин

Приседания со штангой, используя скамью
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №2 — 32 мин

Бурпи
- 8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело

Планка
- 8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело

Бурпи
- 8×30 сек Отдых: 10 сек — тяжело

Удары ногами сидя на скамье
- 8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело

Бурпи
- 8×35 сек Отдых: 10 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
- 8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело

122 очков

Тренировка №3 — 38 мин

Рывок штанги над головой
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Армейский жим стоя
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим ногами
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим в тренажере
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
- 1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

Жим гантелей сидя
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

593 очков

1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

696 очков

Тренировка №4 — 43 мин

Приседания со штангой, используя скамью
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Жим гантелей сидя
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

763 очков

Тренировка №5 — 43 мин

- Бурпи
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Скручивания на верхнем блоке
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Прогулка фермера
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело
- «Ножницы»
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Прогулка фермера
  8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело

206 очков

Тренировка №6 — 43 мин

Рывок штанги над головой
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Армейский жим стоя
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Жим ногами
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Жим в тренажере
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 50 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело

896 очков

Тренировка №7 — 34 мин

- Бурпи
  8×25 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
  8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Удары ногами сидя на скамье
  8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №8 — 36 мин

Приседания со штангой, используя скамью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тренировка №9 — 36 мин

Рывок штанги над головой
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Армейский жим стоя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим ногами

Бурпи
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

130 очков

Тяга гантели в наклоне
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей сидя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

511 очков

1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим в тренажере
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

600 очков

Тренировка №10 — 46 мин

Бурпи
8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело

Прогулка фермера
8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело

Бурпи
8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело

«Ножницы»
8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело

Прогулка фермера
8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело

220 очков

Тренировка №11 — 39 мин

Приседания со штангой, используя скамью
1×12 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 55 сек оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×12 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 55 сек оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×12 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 55 сек оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×12 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 55 сек оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×12 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 55 сек оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек тяжело

Жим гантелей сидя
1×12 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 55 сек оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек тяжело

562 очков

Тренировка №12 — 36 мин

Бурпи
8×25 сек Отдых: 10 сек тяжело

Планка
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Бурпи
8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

Удары ногами сидя на скамье
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Бурпи
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

137 очков

Тренировка №13 — 39 мин

Тренировка №14 — 43 мин

Тренировка №15 — 48 мин

Рывок штанги над головой
1×12 Отдых: 30 сек — нормально
1×16 Отдых: 55 сек — оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек — тяжело

Армейский жим стоя
1×12 Отдых: 30 сек — нормально
1×16 Отдых: 55 сек — оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек — тяжело

Жим ногами
1×12 Отдых: 30 сек — нормально
1×16 Отдых: 55 сек — оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек — тяжело

Жим в тренажере
1×12 Отдых: 30 сек — нормально
1×16 Отдых: 55 сек — оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×12 Отдых: 30 сек — нормально
1×16 Отдых: 55 сек — оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×12 Отдых: 30 сек — нормально
1×16 Отдых: 55 сек — оч. тяжело
1×14 Отдых: 50 сек — тяжело

660 очков

Приседания со штангой, используя скамью
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

748 очков

- Бурпи
  8×45 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Скручивания на верхнем блоке
  8×50 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Прогулка фермера
  8×45 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Бурпи
  8×50 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- «Ножницы»
  8×50 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Прогулка фермера
  8×50 сек Отдых: 10 сек — тяжело

235 очков

Тренировка №16 — 43 мин

Рывок штанги над головой
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Армейский жим стоя
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим ногами
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим в тренажере
1×16 Отдых: 35 сек — нормально
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №17 — 32 мин

- Бурпи
  8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Планка
  8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Бурпи
  8×30 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Удары ногами сидя на скамье
  8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Бурпи
  8×35 сек Отдых: 10 сек — тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине
  8×25 сек Отдых: 10 сек — тяжело

122 очков

Тренировка №18 — 38 мин

Приседания со штангой, используя скамью
1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×10 Отдых: 50 сек — тяжело
1×12 Отдых: 45 сек — тяжело
1×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×10 Отдых: 50 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 40 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×16 Отдых: 35 сек нормально
1×14 Отдых: 40 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек тяжело

879 очков

1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей сидя
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

593 очков

Тренировка №19 — 38 мин

Рывок штанги над головой
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Армейский жим стоя
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Жим ногами
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Жим в тренажере
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×10 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

696 очков

Тренировка №20 — 43 мин

- Бурпи
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Скручивания на верхнем блоке
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Прогулка фермера
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело
- «Ножницы»
  8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Прогулка фермера
  8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело

206 очков

Тренировка №21 — 42 мин

Приседания со штангой, используя скамью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Жим гантелей сидя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

684 очков

Тренировка №22 — 34 мин

- Бурпи
  8×25 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
  8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №23 — 42 мин

Рывок штанги над головой
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Тренировка №24 — 42 мин

Приседания со штангой, используя скамью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Бурпи
8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

Удары ногами сидя на скамье
8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

Бурпи
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

130 очков

Армейский жим стоя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Жим ногами
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Жим в тренажере
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Тяга на нижнем блоке
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

803 очков

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Жим гантелей сидя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

684 очков

Тренировка №25
46 мин

Бурпи
8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело

Прогулка фермера
8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело

Бурпи
8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело

«Ножницы»
8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело

Прогулка фермера
8×40 сек Отдых: 10 сек тяжело

220 очков

Тренировка №26
42 мин

Рывок штанги над головой
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Армейский жим стоя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Жим ногами
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Жим в тренажере
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Тяга на нижнем блоке
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

Тренировка №27
36 мин

Бурпи
8×25 сек Отдых: 10 сек тяжело

Планка
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Бурпи
8×30 сек Отдых: 10 сек тяжело

Удары ногами сидя на скамье
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Бурпи
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
8×35 сек Отдых: 10 сек тяжело

137 очков

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 45 сек тяжело
1×14 Отдых: 40 сек нормально

803 очков

Тренировка №28 — 36 мин

Приседания со штангой, используя скамью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей сидя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

511 очков

Тренировка №29 — 36 мин

Рывок штанги над головой
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Армейский жим стоя
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим ногами
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим в тренажере
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×14 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 40 сек нормально
1×12 Отдых: 40 сек тяжело

600 очков

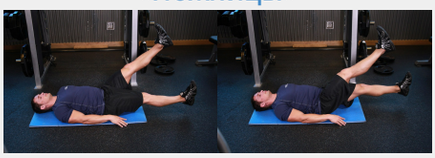
Тренировка №30 — 48 мин

- **Бурпи**
  8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **Скручивания на верхнем блоке**
  8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **Прогулка фермера**
  8×45 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **Бурпи**
  8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **«Ножницы»**
  8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **Прогулка фермера**
  8×50 сек Отдых: 10 сек тяжело

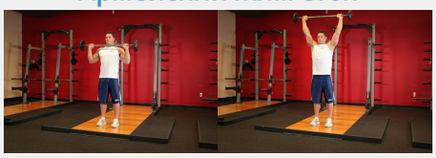
235 очков

Справочник упражнений программы

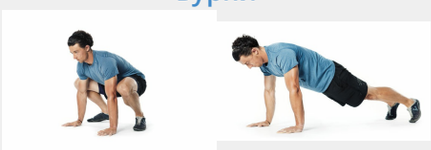
«Ножницы»



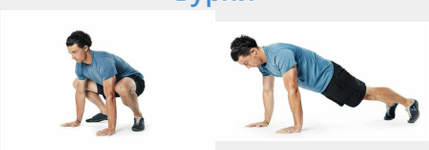
Армейский жим стоя



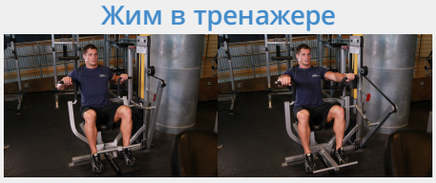
Бурпи



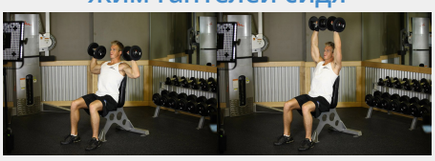
Бурпи



Жим в тренажере



Жим гантелей сидя

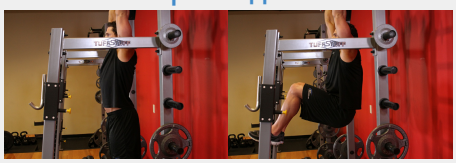


Жим ногами

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Планка

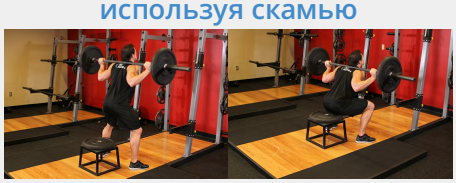
Подъем ног в висе на перекладине



Подъем штанги на бицепс

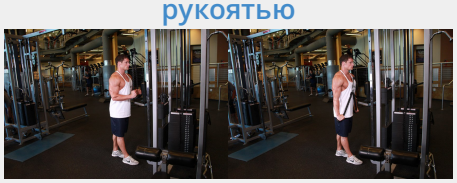
Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

Приседания со штангой, используя скамью

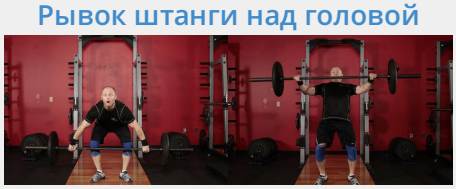


Прогулка фермера

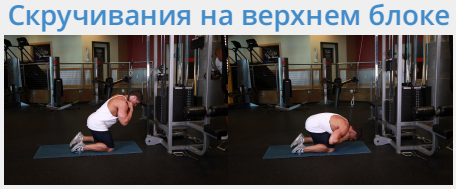
Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью



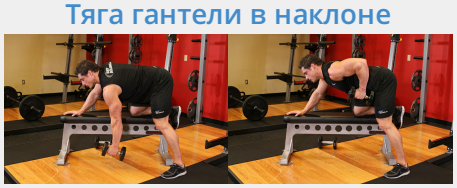
Рывок штанги над головой



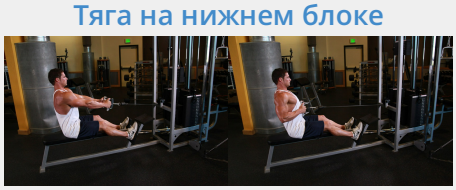
Скручивания на верхнем блоке



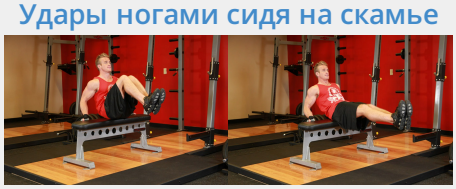
Тяга гантели в наклоне



Тяга на нижнем блоке



Удары ногами сидя на скамье



ПРОРВИ ЖИРОВОЙ ЗАСЛОН МЫШЕЧНЫМ РЕЛЬЕФОМ ЗА 30 ДНЕЙ АЭРОБНО-АНАЭРОБНОГО ТРЕНИНГА

Возьми контроль над процессом сушки в свои руки: совмещай классический силовой тренинг и кросс-фит методику.

Программа тренировок на жиросжигание мужчин рассчитана на 30 интенсивных занятий. Она включает силовую и аэробную части, которые чередуется поденно. Силовому блоку в 5-дневном микроцикле будет отведено 3 тренировки.

«Интенсивная сушка за 6 недель»

Жиросжигание, рельеф

30

Приступаешь к сушке? Будь бдителен: первыми

> Силовые тренировки на жиросжигание будут проходить в стиле фуллбоди — нагрузка в относительно равной величине должна «ложиться» на каждую мышечную группу.

При этом с мелкой мускулатурой предстоит проводить изолирующую работу, а крупным мышцам уготованы в основном базовые упражнения.

В период борьбы за мышечный рельеф тренироваться в высокообъемном диапазоне повторов продолжительное время твой организм физически не способен и нечего его «насиловать».

Достаточно будет 38 минут — бОльшая длительность «пожирает» твои объемы.

Упражнения с отягощением будут выполняться в «универсальном» стиле — достаточно непривычный прием силового тренинга, при котором каждый новый подход будет содержать различное число повторений.

> Пирамида растущих повторений не только утраивает энергорасход, но и блокирует процесс мышечной адаптации.

Параллельно с ростом объемности подходов будет сокращено время отдыха между ними. Приготовься к тому, что твоим мышцам будет тяжело и больно, по окончанию последнего повтора в крайнем сете снаряд покажется «неподъемным» — старайся «добить» подход любой ценой — атлетическая мышечная «прорезь» станет тебе наградой.

Отдельный вопрос — весовой критерий. И тут твои физические границы — единственный ориентир.
С увеличением числа повторений и сокращением межподходных пауз очевидно, что вес не может возрастать — нагрузка будет снижена, но сопротивление снаряду должно происходить как и прежде с «добротным» усилием. Это позволит тебе сохранить активный вес — мускулатуру.

> Чтобы там не говорили догматы железного спорта, а без аэробики мышечного рельефа тебе не видать — она здорово подстегивает маховик метаболизма.

Вот только монотонное кардио оставь пенсионерам, твой удел — хардкорный круговой тренинг.

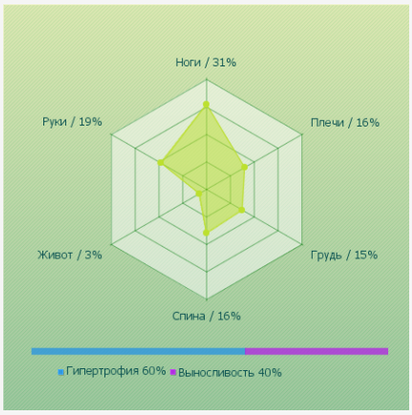
Выше интенсивность, больше энергопотерь, максимум функциональности и твои мышцы «на глазах» приобретают жесткие контуры.

> В чем особенность кругового формата тренировок? Это **жироистребление с отложенным стартом** — глобальный процесс растраты калорий происходит не в момент тренировки, а по ее окончанию в режиме нон-стоп.

Но для достижения такого суперэффекта придется основательно выложиться. Если ты ни разу не использовал подобного приема тренинга, ты будешь шокирован его «тяжестью».

Выдержишь восемь кругов сумасшедше интенсивной аэробики — получишь вулканический рельеф мускулатуры. Дерзай!

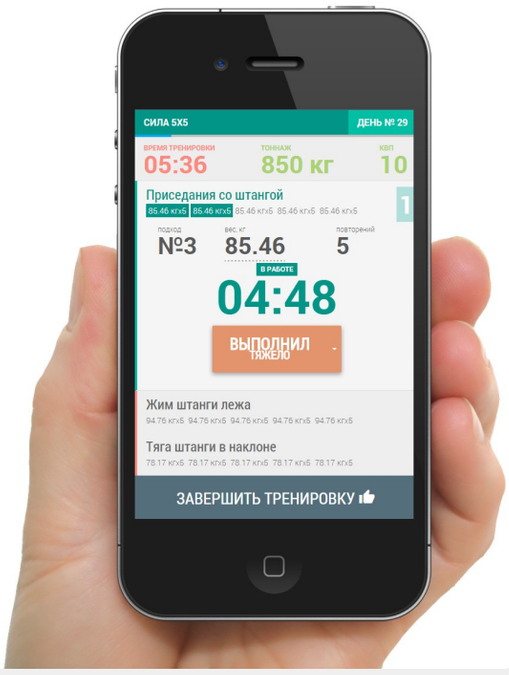
«сдают» в объемах мышцы, жировые ткани остаются невредимыми. «Засушить» мускулатуру и разделаться с лишним балластом поможет комплексная рельефоориентирвоанная −30-дневная программа высокой интенсивности.



Автор программы
AYarmots

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.

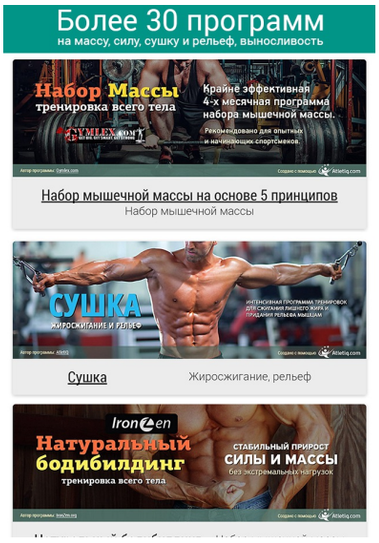
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

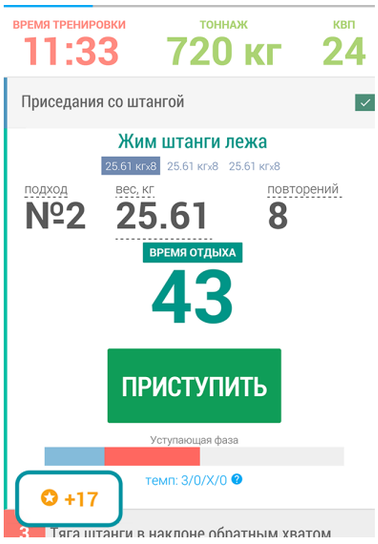
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально 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.

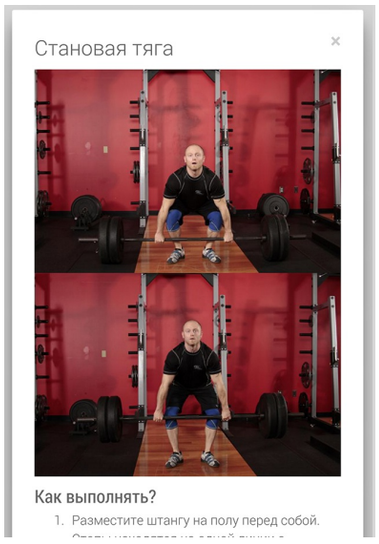
Как пользоваться мобильным ассистентом?

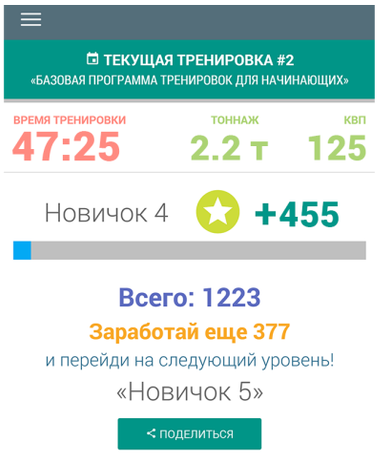
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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