Стань частью воркаут-системы - «куй» тело на уличной площадке по стартовой программе.

Новичок | 15 дней | 9 тренировок | ~26 минут

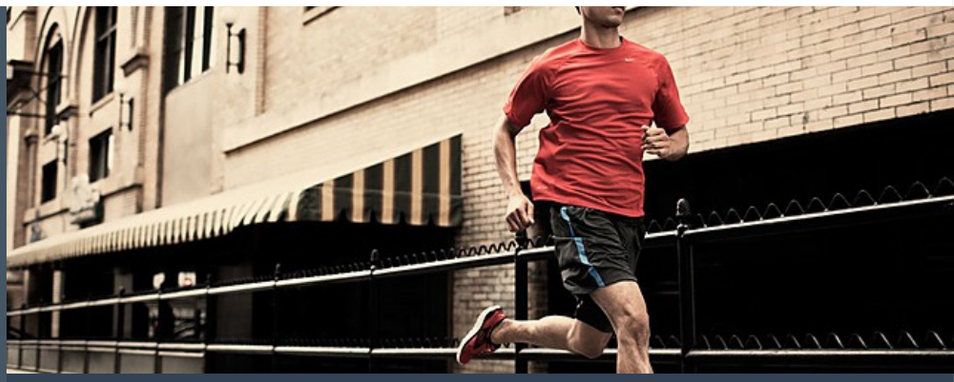
Все великие с чего-то начинали. И крутым воркаутером не обязательно родиться. Им можно стать на одной из спортплощадок своего города! А поможет тебе в этом специальный план «облегченных» тренировок Urban-FIT. Между тобой настоящим и твоим первым элементом на турнике - Urban-FIT.

https://atletiq.com/programma/urban-fit-oblegchennye-ulichnye-trenirovki-dlya-novichka-534.html

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.

короткое



Подготовь свое тело к великим воркаут-свершениям с «подводящей» программой Urban-FIT.

Знание — это сила в фигуральном смысле. А знание, облеченное в тренировочную программу — сила уже вполне реальная и измеримая. И носителем этой силы можешь стать ты, воспользовавшись готовым воркаут-планом Urban-FIT.

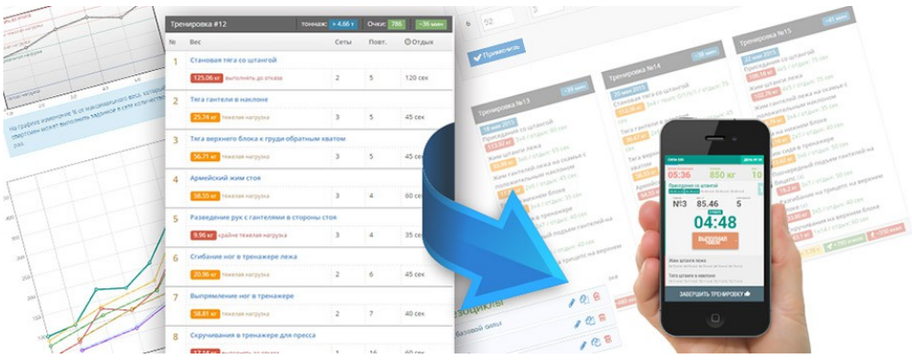
1 неделя — это 3 тренировки, разделенные между собой днем отдыха. Итого план расписан на 9 тренировок или 3 недели занятий. Тренировки в данном случае преследует единственную цель — наработать базовый уровень.

Конечно же, основу тренировок составляют функциональные силовые элементы, именно с них начинается воркаут и все те крутые трюки, которые ты мог наблюдать в исполнении бывалых спортсменов. Ничего экстремального сложного — все это составляющие «школьной» программы физкультуры, базовые упражнения с собственным весом, доступные для выполнения даже абсолютному новичку. Да, да, мы говорим о классических отжиманиях от пола, различных вариациях подтягиваний, отжиманиях на брусьях.

Однако не будем останавливаться исключительно на силовой подготовке. Помимо двух силовых элементов мы включили в каждый комплекс бег по пересеченной местности на время. В нашем случае он является поистине многозадачным упражнением: с одной стороны тренирует «мотор», с другой — дает неплохую нагрузку на ноги.

Призываем тебя не форсировать события и не ждать от тренировок быстрых результатов. Не забывай, что правильные тренировки — не значит тяжелые тренировки. Правильные тренировки — это те, что учитывают твою текущую физическую кондицию. Так что на данном этапе подготовки мы предложим тебе круговые занятия постепенно возрастающей интенсивности.

Первая неделя занятий — это «символический» один круг, но дальше — больше. И в последний микроцикл ты будешь выполнять уже почетных 3 круга упражнений, наблюдая как вместе с количественными показателями прирастают и твои силовые.



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 «1-3 тренировка»

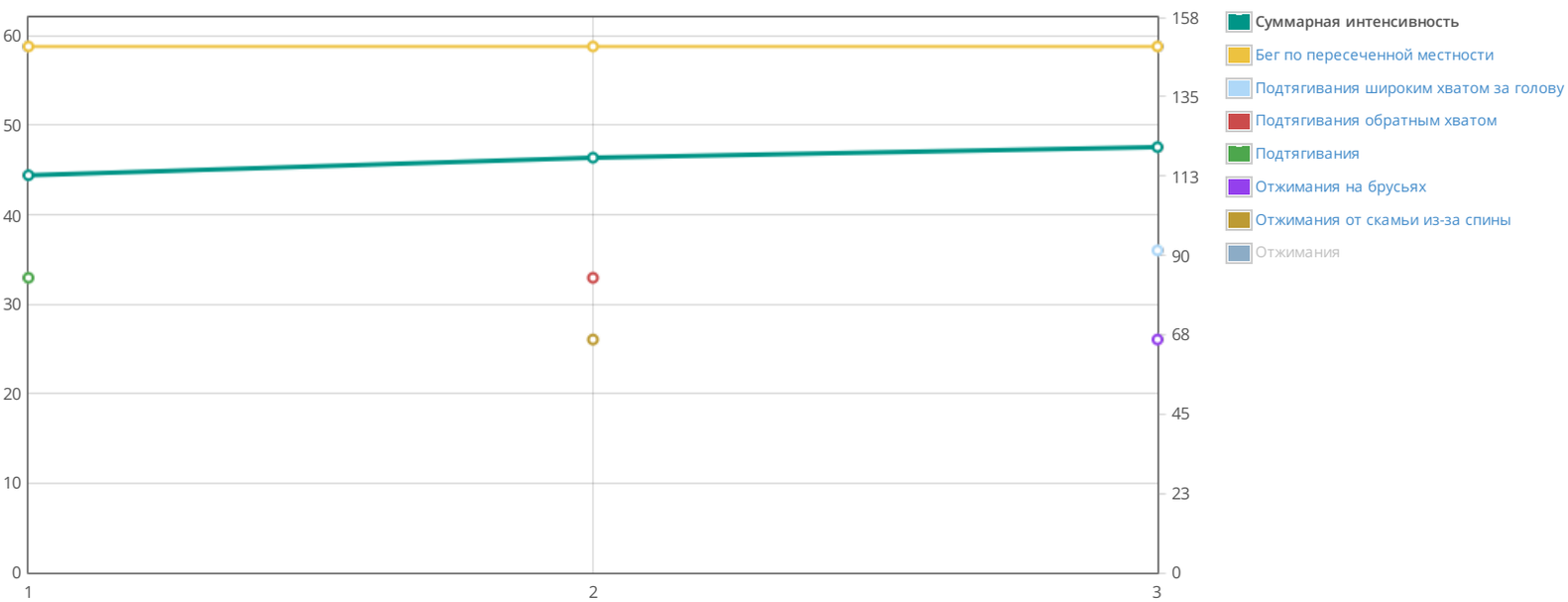
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Бег по пересеченной местности	1	10 мин-15 мин	60 сек
2	Подтягивания	1	10	30 сек
3	Отжимания	1	10	30 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Бег по пересеченной местности	1	10 мин-15 мин	60 сек

2	Подтягивания обратным хватом	1	10	30 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины	1	10	30 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Бег по пересеченной местности	1	10 мин-15 мин	60 сек
2	Подтягивания широким хватом за голову	1	10	30 сек
3	Отжимания на брусьях	1	10	30 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 — 20 мин

Бег по пересеченной местности
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Подтягивания
1×10 Отдых: 30 сек — нормально

Отжимания
1×10 Отдых: 30 сек — нормально

113 очков 80 ккал

Тренировка №2 — 20 мин

Бег по пересеченной местности
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Подтягивания обратным хватом
1×10 Отдых: 30 сек — нормально

Отжимания от скамьи из-за спины
1×10 Отдых: 30 сек — нормально

118 очков 80 ккал

Тренировка №3 — 20 мин

Бег по пересеченной местности
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Подтягивания широким хватом за голову
1×10 Отдых: 30 сек — нормально

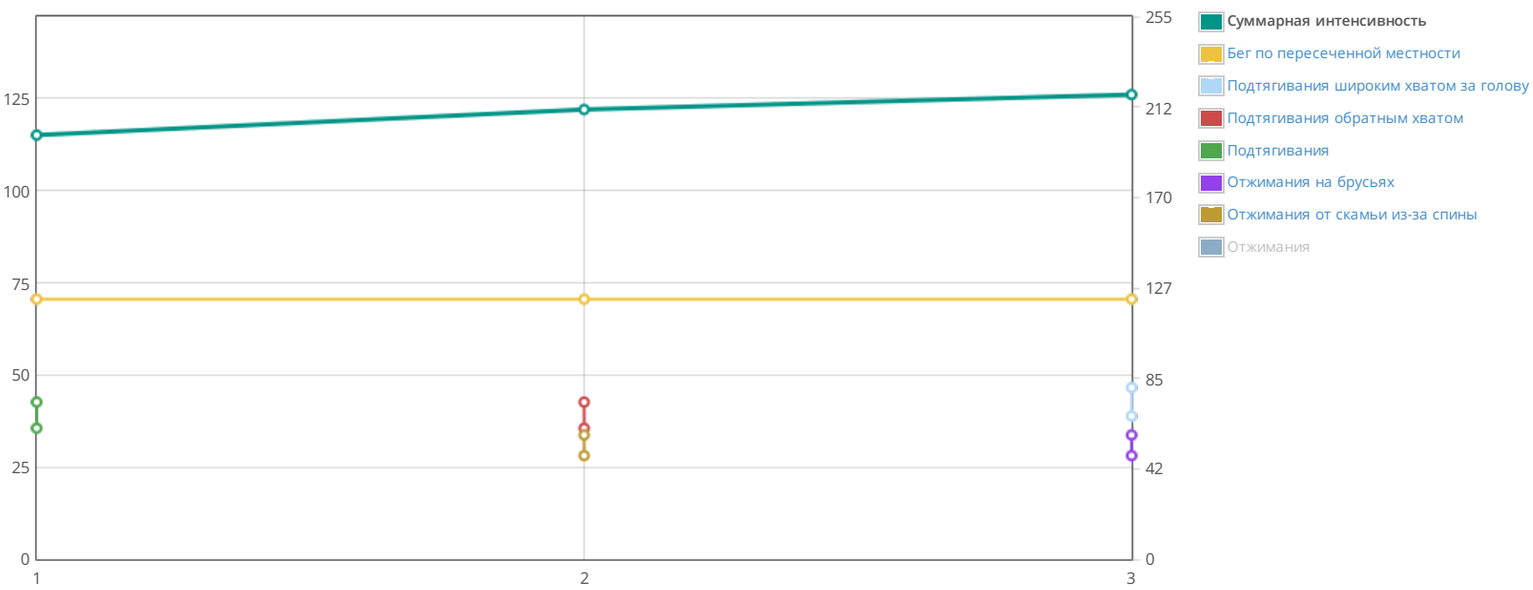
Отжимания на брусьях
1×10 Отдых: 30 сек — нормально

121 очков 90 ккал

2 «4-6 тренировка»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег по пересеченной местности (а)	2	6 мин-9 мин	60 сек
2	Подтягивания (а)	2	10	30 сек
3	Отжимания (а)	2	10	30 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Бег по пересеченной местности (а)	2	6 мин-9 мин	60 сек
2	Подтягивания обратным хватом (а)	2	10	30 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (а)	2	10	30 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Бег по пересеченной местности (а)	2	6 мин-9 мин	60 сек
2	Подтягивания широким хватом за голову (а)	2	10	30 сек
3	Отжимания на брусьях (а)	2	10	30 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 24 мин

Бег по пересеченной местности
2×6 мин Отдых: 60 сек — нормально

Подтягивания
1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания
1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек — тяжело

199 очков 140 ккал

Тренировка №2 — 24 мин

Бег по пересеченной местности
2×6 мин Отдых: 60 сек — нормально

Подтягивания обратным хватом
1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек — тяжело

211 очков 150 ккал

Тренировка №3 — 24 мин

Бег по пересеченной местности
2×6 мин Отдых: 60 сек — нормально

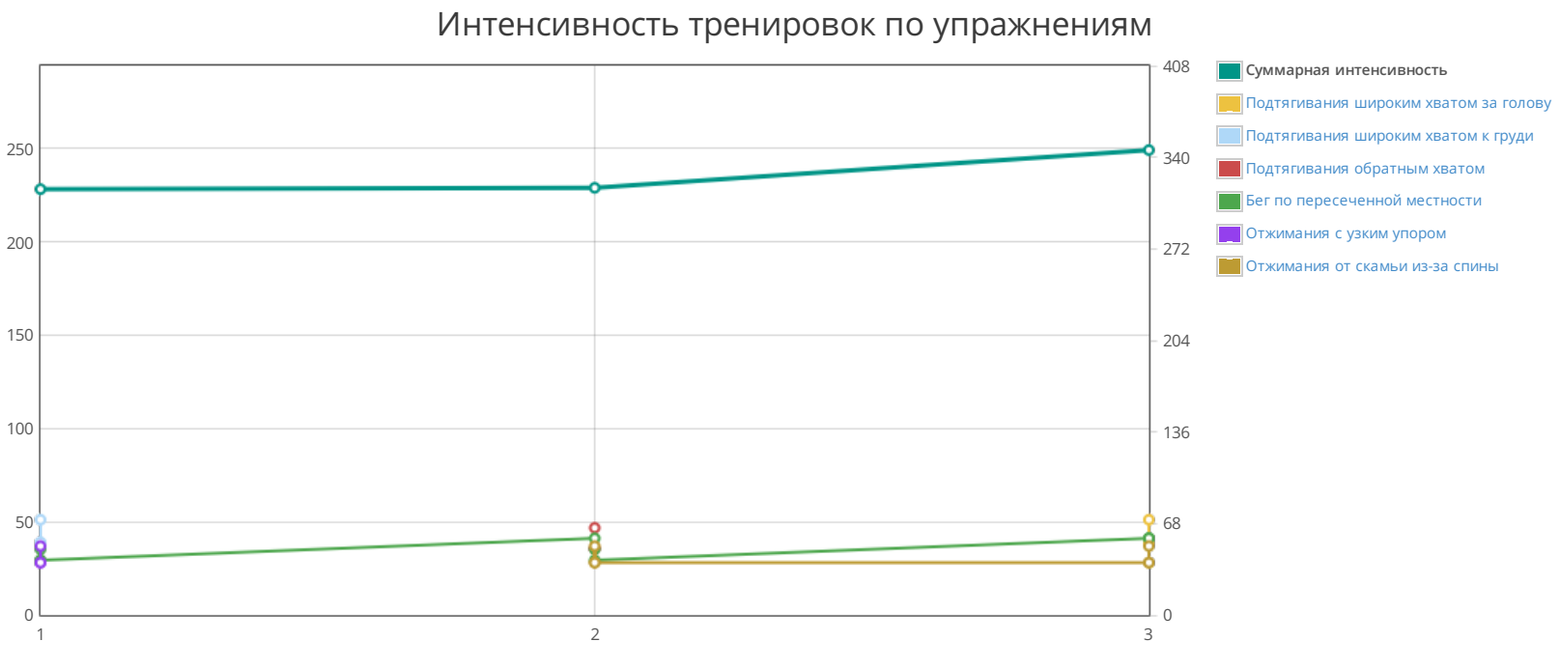
Подтягивания широким хватом за голову
1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек — тяжело

218 очков 160 ккал

3 «7-9 тренировка»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Бег по пересеченной местности (а)	3	5 мин-6 мин	40 сек
2	Подтягивания широким хватом к груди (а)	3	10	30 сек
3	Отжимания с узким упором (а)	3	10	30 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Бег по пересеченной местности (а)	3	5 мин-7 мин	60 сек
2	Подтягивания обратным хватом (а)	3	10	30 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (а)	3	10	30 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Бег по пересеченной местности (а)	3	7 мин	60 сек
2	Подтягивания широким хватом за голову (а)	3	10	30 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (а)	3	10	30 сек
	6-й день (отдых)			



Тренировка №1 — 30 мин

- Бег по пересеченной местности
  - 1×6 мин — Отдых: 40 сек — нормально
  - 2×5 мин — Отдых: 40 сек — нормально
- Подтягивания широким хватом к груди
  - 1×10 — Отдых: 30 сек — тяжело
  - 1×8 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 33 мин

- Бег по пересеченной местности
  - 1×7 мин — Отдых: 60 сек — нормально
  - 1×6 мин — Отдых: 60 сек — нормально
  - 1×5 мин — Отдых: 60 сек — нормально
- Подтягивания обратным хватом
  - 1×10 — Отдых: 30 сек — тяжело

Тренировка №3 — 36 мин

- Бег по пересеченной местности
  - 3×7 мин — Отдых: 60 сек — нормально
- Подтягивания широким хватом за голову
  - 1×10 — Отдых: 30 сек — тяжело
  - 1×10 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело
  - 1×10 — Отдых: 30 сек — тяжело

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания с узким упором

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

316 очков 230 ккал

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

317 очков 230 ккал

Отжимания от скамьи из-за спины

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

345 очков 250 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

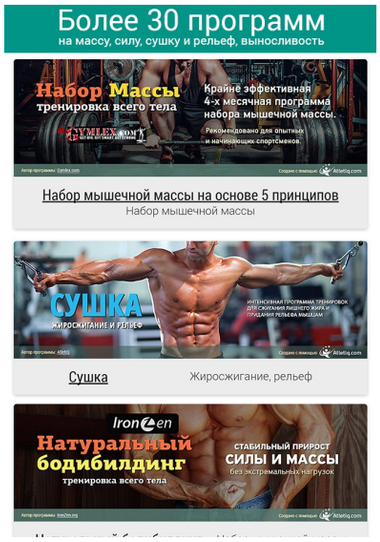
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

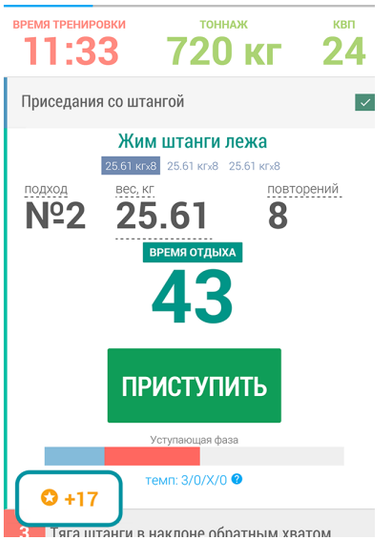
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

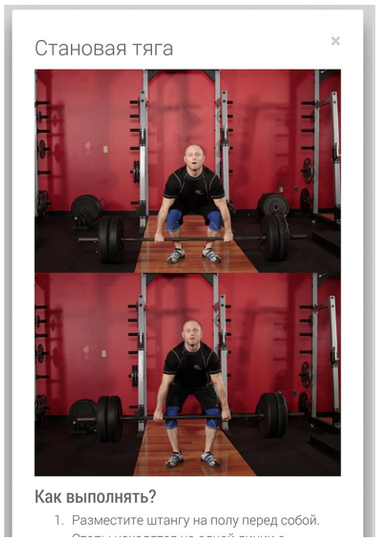
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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