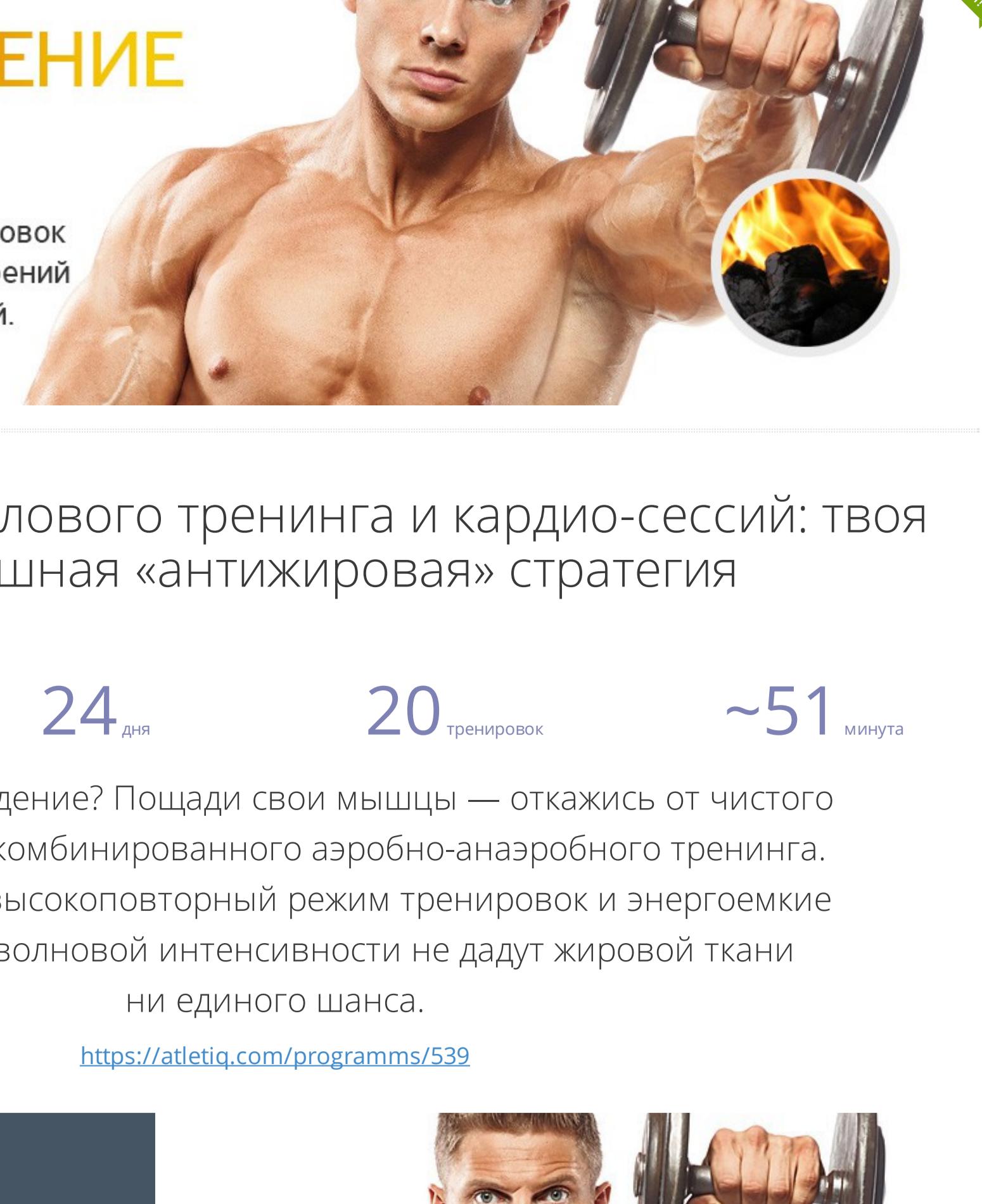


ИСПЕЛЕНИЕ ЖИРА

20 интенсивных тренировок в режиме 12-18 повторений с переменной нагрузкой.



Совмещение силового тренинга и кардио-сессий: твоя выигрышная «антижировая» стратегия

Опытный

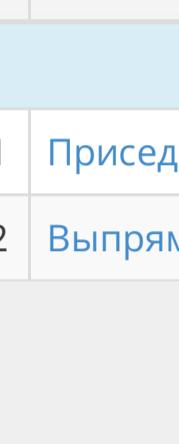
24 дня

20 тренировок

~51 минута

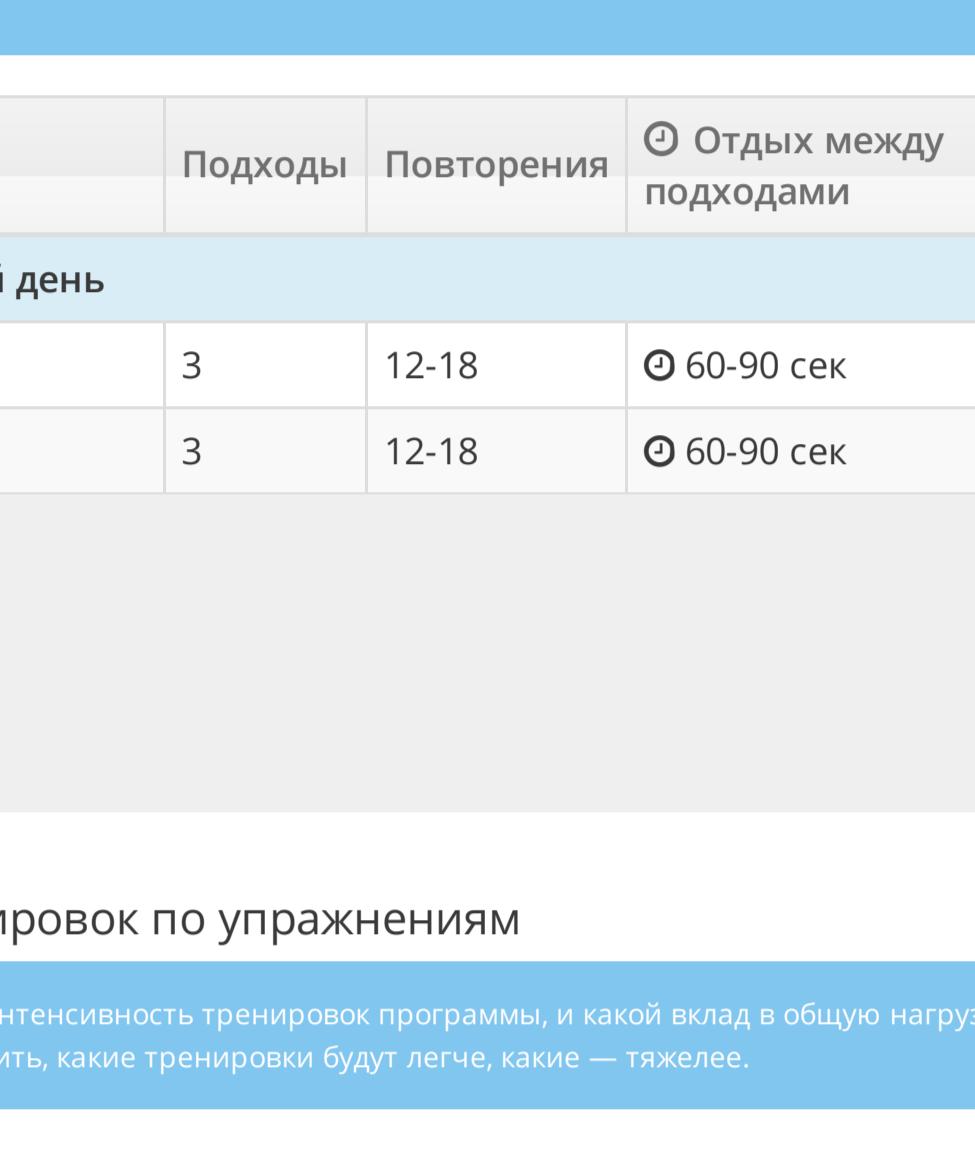
Взял курс на похудение? Пощади свои мышцы — откажись от чистого кардио в пользу комбинированного аэробно-анаэробного тренинга. Изматывающий высокоповторный режим тренировок и энергоемкие кардио-сессии волновой интенсивности не дадут жировой ткани ни единого шанса.

<https://atletiq.com/programms/539>



Автор:
AYarmots

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



Отправь под кожаный жир в утиль с 20-дневной программой тренировок для жиросжигания в зале

Присутствие «жира» скрывает шокирующий оптический эффект мышечных габаритов, да и в целом выглядит «не комильфо». Словом говоря — с этим нужно что-то решать.

Деятельные парни обычно действуют по накатанной схеме: либо возлагают надежды на фанатичный силовой тренинг, либо рассчитывают «изничихоть» жир измором — и делают ставку на продолжительные кардио-сессии. И первый и второй подход — откровенно несовершенны.

Поэтому мы предлагаем немного «заморочиться» и применить экспертуру методику жиросжигания, не инновационную, но неизменно результативную — заставим работать на нас оба тренировочных фактора и приобретем двойную выгоду.

Комбинированная программа аэробно-анаэробного тренинга в скатые сроки приведет тебя к главной цели истреблению жировых запасов и попутно позволит оставить свое «при себе» — минимизировать потерю мышечной массы и силовых нормативов, во имя которых было пролито немало пота.

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 «Основной»

Продолжительность в днях: 24 Тренировочные дни: 20 Отдых: 4

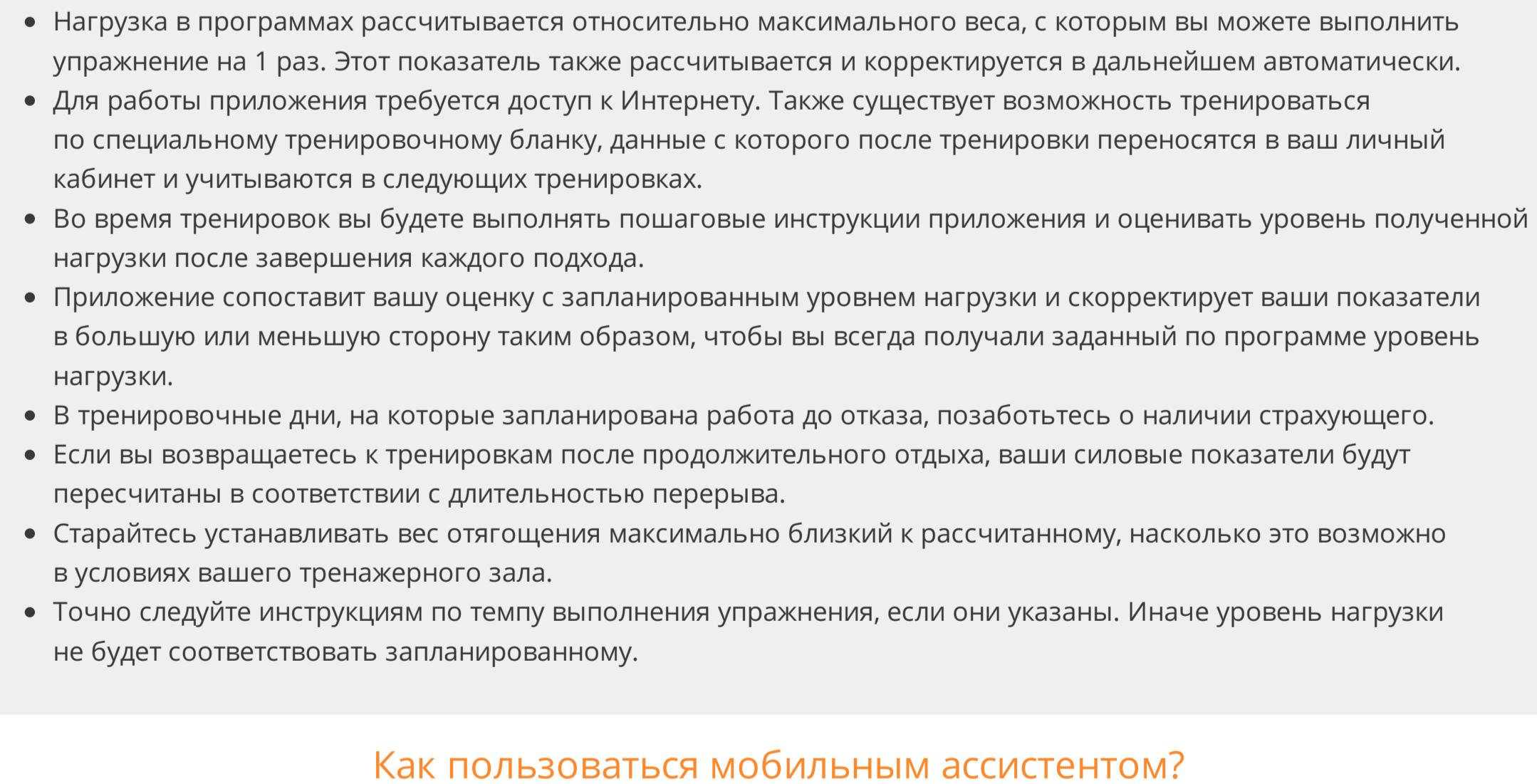
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3	12-18	⌚ 60-90 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	12-18	⌚ 60-90 сек

⚠ При активации спишется 6 пунктов

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.

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1	⌚ 56 мин
Приседания со штангой 3x1 Отдых: 70 сек	⌚ оч. тяжело
Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых: 0 сек	⌚ оч. тяжело
Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых: 0 сек	⌚ оч. тяжело
Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых: 0 сек	⌚ оч. тяжело
Жим гантеляй от Арнольда Шварценеггера 3x12 Отдых: 0 сек	⌚ оч. тяжело
• Тяга верхнего блока широким хватом 3x3 Отдых: 0 сек	⌚ оч. тяжело
• Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых: 0 сек	⌚ оч. тяжело
Скручивания на верхнем блоке 3x12 Отдых: 0 сек	⌚ оч. тяжело
> 12.08 т 757 очков	

Тренировка №2	⌚ 24 мин
• Бег по пересеченной местности 2x8 мин Отдых: 0 3 сек	⌚ нормально
• Ходьба по пересеченной местности 2x180 сек Отдых: 0 3 сек	⌚ нормально
127 очков	

Тренировка №3	⌚ 56 мин
Становая тяга со штангой классическая 3x1 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
Жим штанги лежа 3x1 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
Сгибание ног в тренажере лежа 3x4 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
Подъем штанги на бицепс широким хватом 3x12 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
• Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
• Попеременный подъем гантеляй на бицепс на наклонной скамье 3x12 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
Скручивания в тренажере для пресса 3x12 Отдых: 0 70 сек	⌚ оч. тяжело
> 3.69 т 583 очков	

Справочник упражнений программы

Бег по пересеченной местности

Обрати внимание на тренировочный парадокс: при «уплотненном» графике тренировок и в условиях дефицитности калорий, которую тебе априори придется создать, прибегнув к диете, большие веса могут привести к обратному эффекту — катаболические процессы в мышечных тканях только усилятся.

Позотому, на время решения деликатной «похудательной» задачи, тебе нужно ослабить контроль за весом.

Однако и не переусердствуй с работой «на расслаблене», для сохранения мышечной массы организму нужен аргумент — и им станут адекватно средние веса.

По той же причине силовая тренировка для сжигания жира не будет перегружена многостаковыми движениями, хотя они и обладают наибольшей энергоемкостью. Хронический недорог калорий, помноженный на тяжелую физическую работу, угнетает нервную систему. Побережем ее, «насытив» программу простыми изолирующими движениями.

К тому же при выполнении одноставших упражнений, период мышечного восстановления значительно сокращен, что и делает возможным частый тренировочный режим одной группы.

• Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагруз