ИСПЕПЕЛЕНИЕ 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 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.

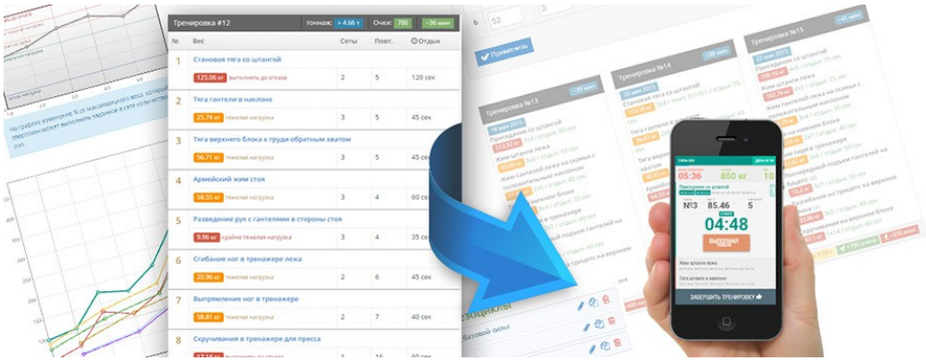
Отправь подкожный жир в утиль с 20 дневной программой тренировок для жиросжигания в зале

Присутствие «жирка» скрадывает 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 «изничтожить» жир измором — и делают ставку на продолжительные кардио-сессии. И первый и второй подход — откровенно несовершенны.

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

Комбинированная программа аэробно-анаэробного тренинга в сжатые 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

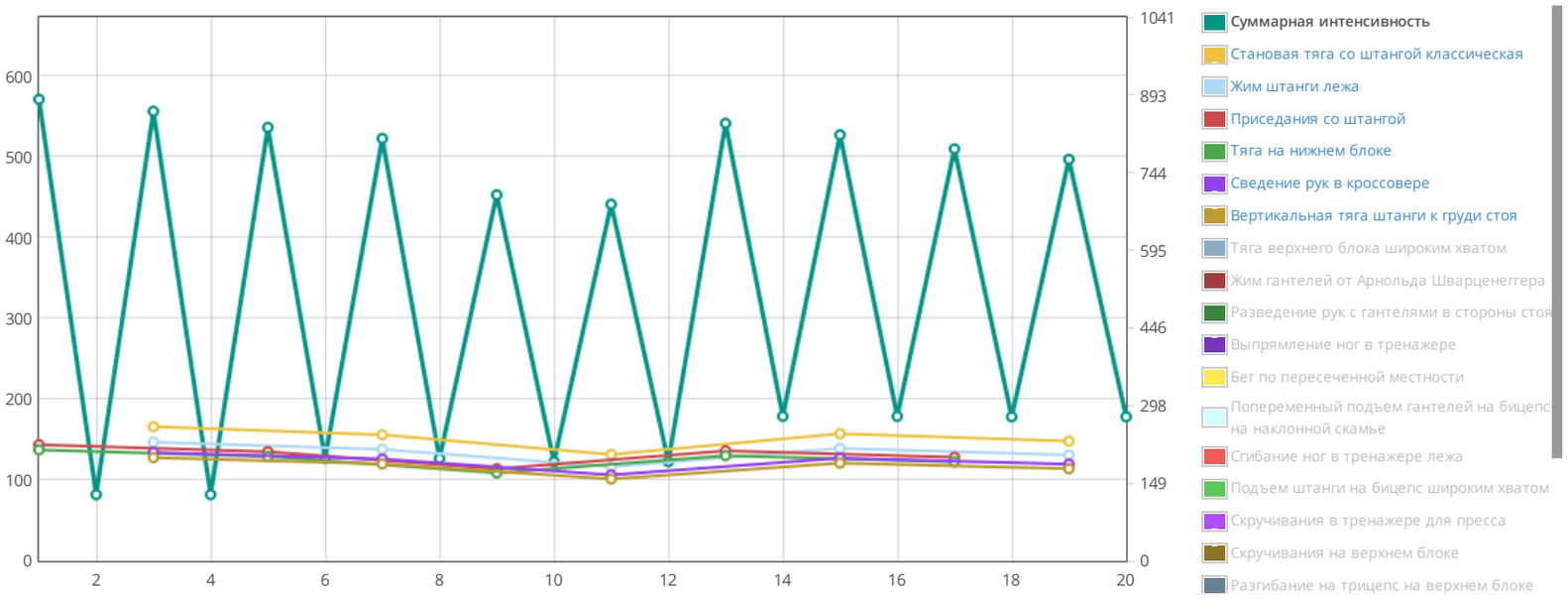
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	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
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-18	60-90 сек
4	Тяга на нижнем блоке	3	12-18	60-90 сек
5	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера	3	12-18	60-90 сек
6	Тяга верхнего блока широким хватом (а)	3	12-18	60-90 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (а)	3	12-18	60-90 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	3	12-18	60-90 сек
	2-й день			
1	Бег по пересеченной местности (а)	2-4	8 мин-12 мин	3 сек
2	Ходьба по пересеченной местности (а)	2-4	180 сек-5 мин	3 сек
	3-й день			

1	Становая тяга со штангой классическая	3	12-18	60-90 сек
2	Жим штанги лежа	3	12-18	60-90 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12-18	60-90 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	12-18	60-90 сек
5	Подъем штанги на бицепс широким хватом	3	12-18	60-90 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (а)	3	12-18	60-90 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье (а)	3	12-18	60-90 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	3	12-18	60-90 сек
4-й день				
1	Бег по пересеченной местности (а)	2-4	8 мин-12 мин	3 сек
2	Ходьба по пересеченной местности (а)	2-4	180 сек-5 мин	3 сек
5-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 — 56 мин

Приседания со штангой
3×1 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 24 мин

Бег по пересеченной местности
2×8 мин Отдых: 3 сек — нормально

Ходьба по пересеченной местности
2×180 сек Отдых: 3 сек — нормально

127 очков

Тренировка №3 — 56 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×1 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×4 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×3 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 12.08 т 757 очков

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс широким хватом
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 3.69 т 583 очков

Тренировка №4 — 24 мин

Бег по пересеченной местности
2×8 мин Отдых: 3 сек нормально

Ходьба по пересеченной местности
2×180 сек Отдых: 3 сек нормально

127 очков

Тренировка №5 — 64 мин

Приседания со штангой
3×1 Отдых: 90 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×3 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

> 13 т 705 очков

Тренировка №6 — 36 мин

Бег по пересеченной местности
2×12 мин Отдых: 3 сек нормально

Ходьба по пересеченной местности
2×5 мин Отдых: 3 сек нормально

196 очков

Тренировка №7 — 64 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×1 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×4 Отдых: 90 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс широким хватом
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×14 Отдых: 90 сек тяжело

Тренировка №8 — 36 мин

Бег по пересеченной местности
2×12 мин Отдых: 3 сек нормально

Ходьба по пересеченной местности
2×5 мин Отдых: 3 сек нормально

196 очков

Тренировка №9 — 53 мин

Приседания со штангой
3×1 Отдых: 60 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 60 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×18 Отдых: 60 сек нормально

Тяга на нижнем блоке
3×18 Отдых: 60 сек нормально

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×18 Отдых: 60 сек нормально

Тяга верхнего блока широким хватом
3×3 Отдых: 60 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×18 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания на верхнем блоке
3×18 Отдых: 60 сек нормально

> 3.95 т 543 очков

> 13.8 т 592 очков

Тренировка №10 — 35 мин

- Бег по пересеченной местности
  3×8 мин Отдых: 3 сек — нормально
- Ходьба по пересеченной местности
  3×180 сек Отдых: 3 сек — нормально

190 очков

Тренировка №11 — 53 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×1 Отдых: 60 сек — нормально

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 60 сек — нормально

Сведение рук в кроссовере
3×3 Отдых: 60 сек — нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×18 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс широким хватом
3×18 Отдых: 60 сек — нормально

- Разгибание на трицепс на верхнем блоке
  3×18 Отдых: 60 сек — нормально
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
  3×18 Отдых: 60 сек — нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×18 Отдых: 60 сек — нормально

> 4.21 т 449 очков

Тренировка №12 — 35 мин

- Бег по пересеченной местности
  3×8 мин Отдых: 3 сек — нормально
- Ходьба по пересеченной местности
  3×180 сек Отдых: 3 сек — нормально

190 очков

Тренировка №13 — 62 мин

Приседания со штангой
3×1 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

- Тяга верхнего блока широким хватом
  3×3 Отдых: 85 сек — оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
  3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

> 11.86 т 715 очков

Тренировка №14 — 50 мин

- Бег по пересеченной местности
  3×12 мин Отдых: 3 сек — нормально
- Ходьба по пересеченной местности
  3×4 мин Отдых: 3 сек — нормально

277 очков

Тренировка №15 — 62 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×1 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×4 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс широким хватом
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

- Разгибание на трицепс на верхнем блоке
  3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
  3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 85 сек — оч. тяжело

> 3.64 т 548 очков

Тренировка №16 — 50 мин

- Бег по пересеченной местности
  3×12 мин Отдых: 3 сек — нормально
- Ходьба по пересеченной местности
  3×4 мин Отдых: 3 сек — нормально

Тренировка №17 — 60 мин

Приседания со штангой
3×1 Отдых: 80 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №18 — 50 мин

- Бег по пересеченной местности
  4×8 мин Отдых: 3 сек — нормально
- Ходьба по пересеченной местности
  4×4 мин Отдых: 3 сек — нормально

277 очков

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×3 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

> 12.75 т 670 очков

276 очков

Тренировка №19

60 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×1 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×1 Отдых: 80 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×4 Отдых: 80 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс широким хватом
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

> 3.89 т 514 очков

Тренировка №20

50 мин

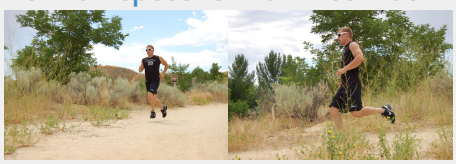
Бег по пересеченной местности
4×8 мин Отдых: 3 сек нормально

Ходьба по пересеченной местности
4×4 мин Отдых: 3 сек нормально

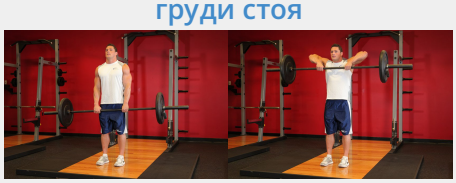
276 очков

Справочник упражнений программы

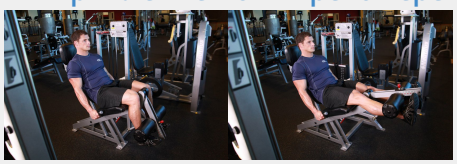
Бег по пересеченной местности



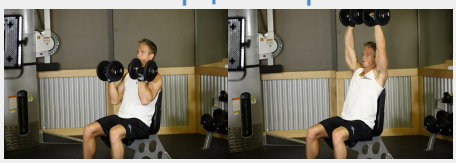
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



Выпрямление ног в тренажере

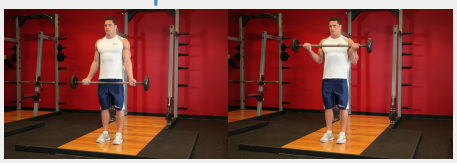


Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера



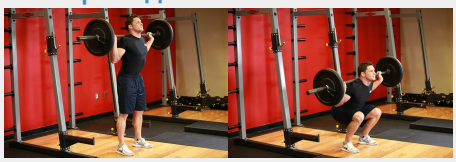
Жим штанги лежа

Подъем штанги на бицепс широким хватом

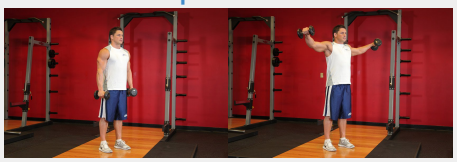


Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

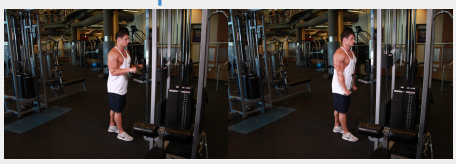
Приседания со штангой



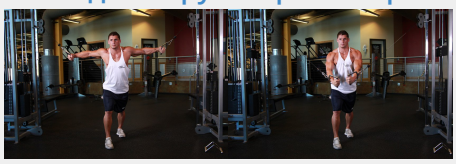
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



Разгибание на трицепс на верхнем блоке

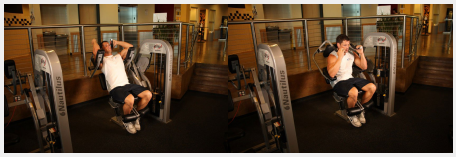


Сведение рук в кроссовере

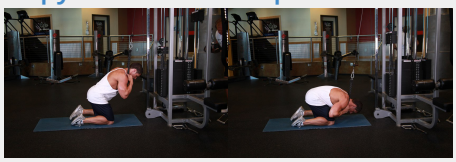


Сгибание ног в тренажере лежа

Скручивания в тренажере для пресса



Скручивания на верхнем блоке



Становая тяга со штангой классическая

Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга на нижнем блоке

Ходьба по пересеченной местности

КОМБИНИРОВАННЫЙ АЭРОБНО-АНАЭРОБНЫЙ ТРЕНИНГ: АКТИВАТОР ГИПЕРМЕТАБОЛИЗМА И ЭФФЕКТИВНЫЙ ЖИРОРАСТВОРИТЕЛЬ

Попробуй суперметаболическую программу двутипных нагрузок, с которой ты испепелишь жировую ткань за 24 дня.

«Испепеление жира за 20 тренировок»

Жиросжигание, рельеф

20

Как было отмечено, жиросжигающая схема, позволяющая сохранять мышечный объем, будет основана на двух типах нагрузки — силовой и кардио.

> Совмещать мы ее предложим наиболее рациональным способом: тренинг будет организован в «раздельном» формате, то есть один день — практикуем тяжелую анаэробную работу, во второй — предаемся получасовой классической аэробике.

И так четыре подряд идущих тренировочных дня, на 5 — наконец можно выдохнуть и расслабиться, и снова — по-новой. Да, да — только так.

Тренинг должен быть частым и «жарким», но это единственный способ кремировать подкожные залежи.

Как водится, силовые тренировки на жиросжигание будут объемными — начнем с 12-повторных подходов, в каждом последующем микроцикле наращивая интенсивность работы и увеличивая энергозатратность упражнений до граничного значения — 18 повторов в сете.

> Подобный тренинг в логике «пампа» основательно выматывает организм и задает мощную инерцию твоему метаболизму, лишая жировые клетки минимального шанса на «сущетвование».

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.

Поэтому, на время решения деликатной «похудательной» задачи, тебе нужно ослабить контроль за весовой нагрузкой.

> Однако и не переусердствуй с работой «на расслабоне». 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 многосуставными движениями, хотя они и обладает наибольшей энергоемкостью. Хронический «недобор» калорий, помноженный на тяжелую физическую работу, угнетает нервную систему. Побережем ее, «насытив» программу простыми изолирующими движениями.

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

Итак, настал черед кардио-тренировок. И снова выбор: быстрая ходьба или бег?

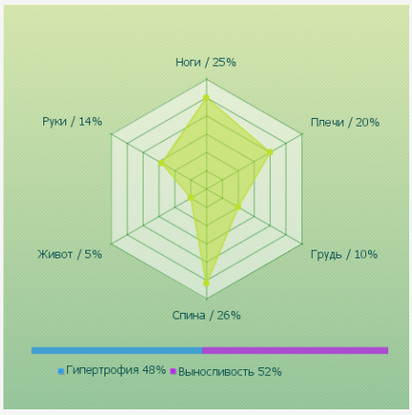
И то и другое! Как и силовая, аэробная нагрузка может быть полиинтенсивной — такой тренинг «съест» меньше мышечной ткани и поможет тебе эффективно сжигать жир на тренировках.

> Обрати внимание на особенность режима — два кардио-упражнения выполняются суперсерией. Ничего не напоминает? Правильно — это «базовый» вариант интервальной кардио-программы, которая остается рекордсменом по количеству сожженных калорий.

По аналогии с силовыми блоками, шкала интенсивности кардио-тренинга будет циклически возрастать: начнем с 8 минут бега в привычном темпе и 3-минутной ходьбы. К 4 занятию, ступенчато повышая нагрузку, ты доведешь эти показатели до 12 и 5 минут соответственно.

Пожалуй, теории достаточно, а теперь поспеши на сгонку жира и да прибудет с тобой чистая мышечная масса.

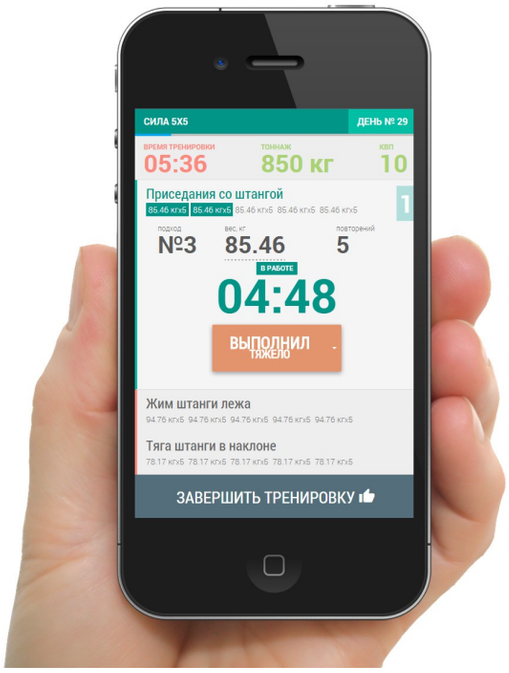
Взял курс на похудение? Пощади свои мышцы — откажись от чистого кардио в пользу комбинированного аэробно-анаэробного тренинга. Изматывающий высокоповторный режим тренировок и энергоемкие кардио-сессии волновой интенсивности не дадут жировой ткани ни единого шанса.



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.

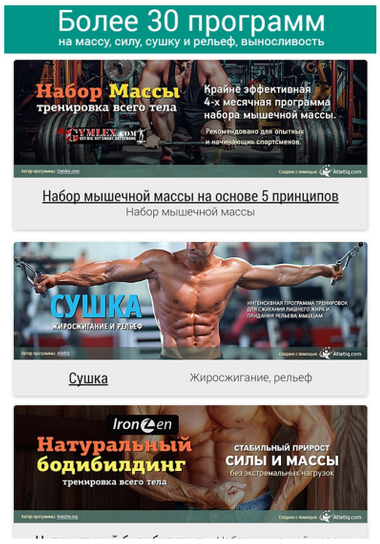
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

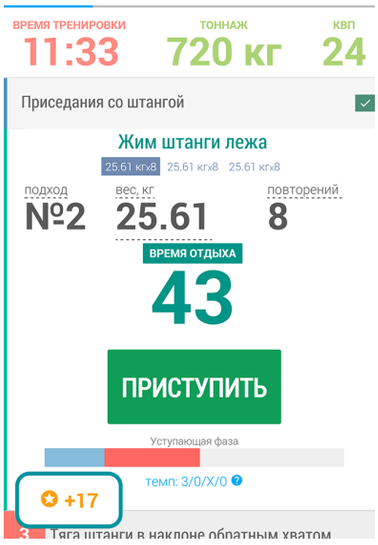
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии 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.

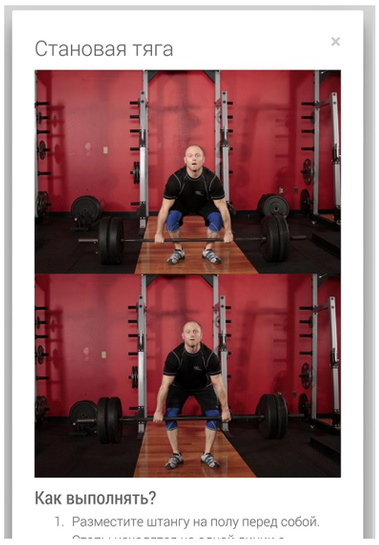
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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