

Испытай 2-недельный unisex-курс тренировок, запусти режим сушки на максимальных оборотах!

Новичок **12** дней **12** тренировок **~27** минут

Нам это удалось! Мы «подружили» программу сушки в домашних условиях для мужчин и для девушек. Теперь можно строить тело, тренируясь бок о бок с очаровательной напарницей и следуя единому тренировочному плану. Это ой как подымает боевой дух ;)

<https://atletiq.com/programma/sushka-v-domashnih-usloviyah-s-sobstvennym-vesom.html>

Автор:
AYarmots

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

Домашний профит для двоих: пройди 2-недельный цикл сушки в приятной компании

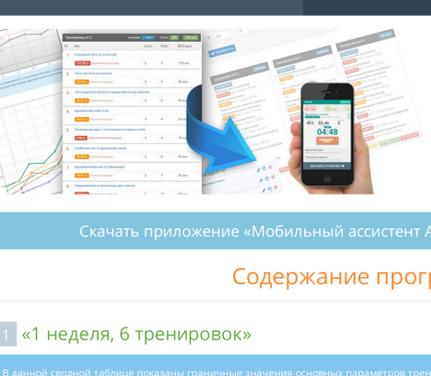
Теперь есть вполне себе «лаговидный» предлог, чтобы пригласить девушку к себе и остаться с нею наедине. Не думай, ты не ошибся адресом — это не мастер-класс по пикапу, а релиз домашней unisex-программы тренировок на сушку от Атлетик.

Мы предлагаем тебе реализовать свой «рельефообразующий» план, пройдя двухнедельный тренировочный блиц-курс в стиле «метаболик». Это полностью «безаэробная» спорт-программа, не требующая никакого спец-снаряжения — только функционал твоего тела и приятная компания «фитняшки». Если вы «повязаны» одной целью, можете напару растратывать калории и высвобождать мышцы из жировой прослойки, не выходя из дома.

Доступность программы не ставится под сомнение — 3-4 выматывающих круга нагрузок заставят ваши тела работать с полной выкладкой, разгоняя обмен веществ до режима нитро-ускорения.

Ну и приятный бонус для каждого пользователя: по ходу дела вы не только хорошо просунетесь, но и повысите показатели выносливости. А это ценное качество весьма пригодится в «тет-а-тетном» общении!

Внимание! Программа не подойдет для людей с избыточным весом и травмой колена.



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

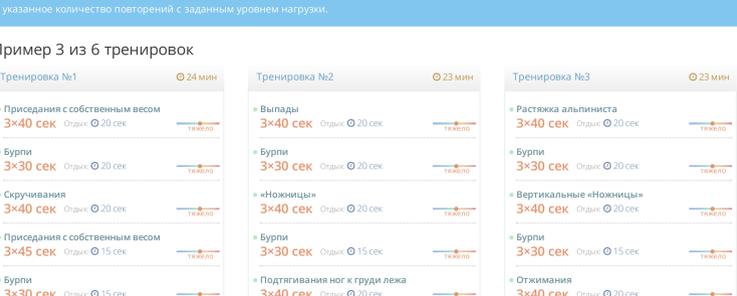
1 «1 неделя, 6 тренировок» Продолжительность в днях: 6 Тренировочные дни: 6 Отдых: 0

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	Приседания с собственным весом (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек

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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 24 мин

- Приседания с собственным весом 3x40 сек Отдых 20 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 20 сек
- Скручивания 3x40 сек Отдых 20 сек
- Приседания с собственным весом 3x45 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 15 сек
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 3x40 сек Отдых 20 сек
- Растяжка альпиниста 3x40 сек Отдых 20 сек
- Подъем ягодиц 3x40 сек Отдых 20 сек

81 очков

Тренировка №2 23 мин

- Выпады 3x40 сек Отдых 20 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 20 сек
- «Ножницы» 3x40 сек Отдых 20 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 15 сек
- Подтягивания ног к груди лежа 3x40 сек Отдых 20 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 10 сек
- Обратное скручивание лежа на животе 3x40 сек Отдых 20 сек
- Подъем ягодиц («Мост») 3x40 сек Отдых 20 сек

67 очков

Тренировка №3 23 мин

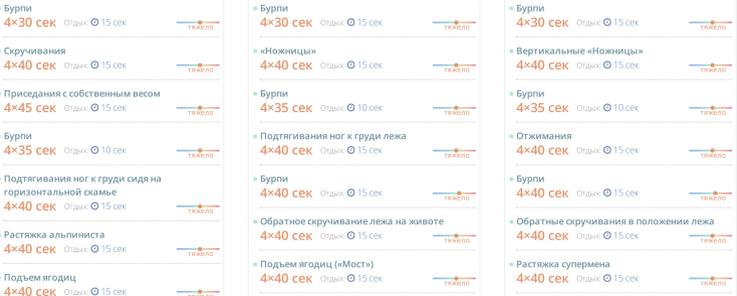
- Растяжка альпиниста 3x40 сек Отдых 20 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 20 сек
- Вертикальные «Ножницы» 3x40 сек Отдых 20 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 15 сек
- Отжимания 3x40 сек Отдых 20 сек
- Бурпи 3x30 сек Отдых 10 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x40 сек Отдых 20 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x40 сек Отдых 20 сек
- Растяжка суперна 3x40 сек Отдых 20 сек

75 очков

2 «2 неделя, 6 тренировок» Продолжительность в днях: 6 Тренировочные дни: 6 Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с собственным весом (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 30 мин

- Приседания с собственным весом 4x40 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x30 сек Отдых 15 сек
- Скручивания 4x40 сек Отдых 15 сек
- Приседания с собственным весом 4x45 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x30 сек Отдых 10 сек
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 4x40 сек Отдых 15 сек
- Растяжка альпиниста 4x40 сек Отдых 15 сек
- Подъем ягодиц 4x40 сек Отдых 15 сек

110 очков

Тренировка №2 30 мин

- Выпады 4x40 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x30 сек Отдых 15 сек
- «Ножницы» 4x40 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x35 сек Отдых 10 сек
- Подтягивания ног к груди лежа 4x40 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x40 сек Отдых 15 сек
- Обратное скручивание лежа на животе 4x40 сек Отдых 15 сек
- Подъем ягодиц («Мост») 4x40 сек Отдых 15 сек

96 очков

Тренировка №3 30 мин

- Растяжка альпиниста 4x40 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x30 сек Отдых 15 сек
- Вертикальные «Ножницы» 4x40 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x35 сек Отдых 10 сек
- Отжимания 4x40 сек Отдых 15 сек
- Бурпи 4x40 сек Отдых 15 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 4x40 сек Отдых 15 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 4x40 сек Отдых 15 сек
- Растяжка суперна 4x40 сек Отдых 15 сек

107 очков

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

ИСПЫТАЙ ВОЗМОЖНОСТИ ПАРНОГО ТРЕНИНГА «ПО КРУГУ», БЕИ СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ПО НЕДОСТАТКАМ ФИГУРЫ

Хочешь рельефное тело? Возьми в компаньона друга! Вместе приступайте к прохождению универсального блиц-курса на сушку от Атлетик.

Общие сведения

Итак, что из себя представляет программа сушки в домашних условиях? Это будет «полумесьца» полного строгая — 12 напряженных тренировочных будней, разбитых на два различных по интенсивности недельных микроцикла.

Но есть и ложка меда в этой «бочке дегтя»: каждый седьмой день трудовой недели будет отведен на полную разгрузку.

Заранее не советуем им пренебречь — можешь, конечно, оставаться привычно активным, но думается, твое тело организует бойкот против такого времяпровождения.

Тут тебе самое время вспомнить о восстановлении. Не беспечно, как перетрена не дойдет — это конечно будет неприятная история, но благо, длительность ее невелика.

Особенности программы

Ежедневно тебе ждет энергичная круговая тренировка — цепочка из 8 упражнений, каждое из которых следует выполнять в течение 30-55 секунд. Но под конец первого круга рано расслабляться — мы запланировали к выполнению в рамках будней первой недели по 3 таких цикла.

После каждого честно отработанного подхода упражнения — получай 15-20 секундную передышку. За это время советуем приструнить дрожжащие конечности и мало-мальски «зрелости» дыхание — но только затем, чтобы «выдать» результат в следующем упражнении.

Привыкай к жесткому регламенту отдыха — с подходом ко второму микроциклу время на восстановление будет неуклонно сокращаться.

Оставайся верны своим принципам, во втором микроцикле мы предлагаем усложниться — добавим дополнительный круг к 3 имеющимся и сократим время пауз до 10-15 секунд. Ух, кажется будет жарко!

Совет: метаболические тренировки эффективнее проводить с самого утра — такие нагрузки работают как в режиме реального времени, сжигая излишки «здесь и сейчас», так продолжая «утилизировать» калории, которые ты употребишь в течение дня.

«Сушка в домашних условиях (м+ж) с собственным весом»
Жиросжигание, рельеф

12

Нам это удалось! Мы «подружили» программу сушки в домашних условиях для мужчин и для девушек. Теперь можно строить тело, тренируясь бок о бок с очаровательной напарницей и следуя единому тренировочному плану. Это ой как подымает боевой дух ;)

[Скачать в PDF](#)

Автор программы
AYarmots

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение:
<https://atletiq.com/app>

Интенсивность тренировок — наша все

Интенсивность круговых тренировок априори высока. Но нам удалось взвинтить ее до разумного предела: мы чередуем комплексные упражнения с изолирующими — во время выполнения последних крупные мышечные группы успевают немного передохнуть, чтобы тут же бить «добытыми» очередным базовым движением.

Таким образом удается максимизировать плотность занятия, не жертвуя в целом его «напряженностью».

Как ускорить результат

В погоне за результатом, ты стал «альным» до нагрузок? Есть способ поджечь огонь в пламя интенсивности и ускорить проявление мышечной формы:

- Вводи в рабочую неделю 2-3 коротких аэробных тренировки. Можешь выбрать любую вид активности на свой вкус — бег трусцой или «покатушки» на велосипеде. Но помни — основные тренировки дома с собственным весом и дополнительно инициированные нагрузки следует разнести по времени, с минимальным интервалом между ними в 4-5 часов.



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

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, ты стал «альным» до отказа, продолжительного отдыха, или налицо страхующий.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного перерыва, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь уравнивать 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 формирование 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