

6 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

100% ЭФФЕКТ С EXTRAПРЕСС

**EXTRASUSHKA**  
РЕЛЬЕФ + СОХРАНЕНИЕ МЫШЦ

## Устрой сушку EXTRA-интенсивности, переходи от количества к качеству массы

Опытный

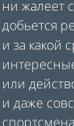
55 дней

48 тренировок

~88 минут

Ты не из числа «среднячков» и тебя не интересует «кое-какой» рельеф. Тебе нужны 180 см чистого протеина. Что ж, тогда лови программу тренировок на рельеф, которая сведет жир на твоём теле к «прожиточному минимуму», обнажит все самые выигрышные мышечные «прелести».

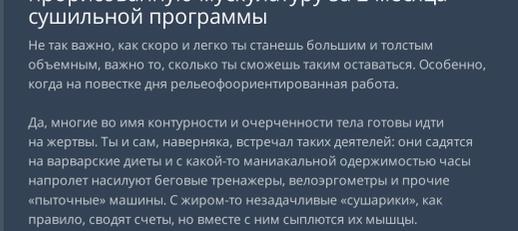
<https://atletiq.com/programma/extrasushka-relief-sohranenie-myshechnoj-massy-735.html>



Автор:  
**Олег Горемыкин**

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьётся результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать неразумно — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!



### Преврати свою «массу» в отлично прорисованную мускулатуру за 2 месяца сушильной программы

Не так важно, как скоро и легко ты станешь большим и толстым объёмным, важно то, сколько ты сможешь таким оставаться. Особенно, когда на повестке дня рельефоориентированная работа.

Да, многие во имя контурности и очерченности тела готовы идти на жертвы. Ты и сам, наверняка, встречал таких деятелей: они садятся на варварские диеты и с какой-то маниакальной одержимостью часы напролет насиливают беговые тренажеры, велозерга и прочие «пыточные» машины. С жиром-то незадачливые «сушарики», как правило, сводят счеты, но вместе с ним сплывают их мышцы.

Мы поймем, если тебя такой исход не устроит — кому охота терять результат многомесячной накачательной работы! Более того специально для тебя и таких же «мыслящих» спортсменов мы разработали принципиально новую систему сушки, в которой попытались объединить в рамках одного тренировочного периода две равнозначные по важности, но антагонизирующие по способу достижения задачи — сохранение мышц и их прорисовку. Венцом наших попыток стало рождение бодибилдинг программы тренировок на рельеф, которая сделает «девственно чистые» мышцы главным пунктом твоего тренировочного резюме.

### Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletiQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировке 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» Продолжительность в днях: 55 Тренировочные дни: 48 Отдых: 7

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
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	8	6-20 (+max)	120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-14	120-180 сек

▲ При активации списнется 8 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 48 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Жим штанги лежа 1x6 max Отдых 120 сек</li> <li>1x10 max Отдых 120 сек</li> <li>2x12 Отдых 120 сек</li> <li>2x16 Отдых 120 сек</li> <li>1x20 Отдых 120 сек</li> <li>1x20 max Отдых 120 сек</li> <li>Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x14 Отдых 120 сек</li> <li>Сведение рук в кроссовере 3x18 Отдых 120 сек</li> <li>Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 3x18 Отдых 120 сек</li> <li>Пуловер и подъем 3x18 Отдых 120 сек</li> <li>Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 300 сек</li> </ul> <p>1116 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подтягивания обратным хватом 1x6 Отдых 60 сек</li> <li>1x7 Отдых 80 сек</li> <li>1x10 Отдых 120 сек</li> <li>1x12 max Отдых 120 сек</li> <li>1x10 Отдых 120 сек</li> <li>1x6 Отдых 60 сек</li> <li>Отжимания на брусьях 1x6 Отдых 60 сек</li> <li>1x7 Отдых 80 сек</li> <li>1x10 Отдых 120 сек</li> <li>1x12 max Отдых 120 сек</li> <li>1x10 Отдых 120 сек</li> <li>1x6 Отдых 60 сек</li> <li>Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 4x10 Отдых 120 сек</li> <li>Французский жим со штангой стоя 3x18 Отдых 30 сек</li> <li>Подъем штанги на бицепс 3x18 Отдых 30 сек</li> <li>Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 300 сек</li> </ul> <p>848 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Армейский жим стоя 1x8 Отдых 120 сек</li> <li>1x10 Отдых 120 сек</li> <li>1x12 Отдых 120 сек</li> <li>1x16 max Отдых 120 сек</li> <li>1x18 max Отдых 120 сек</li> <li>1x20 max Отдых 120 сек</li> <li>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x18 Отдых 120 сек</li> <li>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x18 Отдых 30 сек</li> <li>Фронтальный подъем штанги над головой 3x18 Отдых 120 сек</li> <li>Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 3x18 Отдых 120 сек</li> <li>Жим гантелей сидя 4x14 Отдых 120 сек</li> <li>Езда на велотренажере 1x20 мин Отдых 300 сек</li> </ul> <p>1016 очков</p>

## Справочник упражнений программы

<p><b>Армейский жим стоя</b></p>	<p><b>Бег на беговой дорожке</b></p>	<p><b>Бег по пересеченной местности</b></p>
<p><b>Бурпи</b></p>	<p><b>Бурпи</b></p>	<p><b>Вертикальная тяга штанги к груди стоя</b></p>

Стоимость полной версии 340 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## ЗАСУШИТЬ ПО-ЧИСТОМУ: ЖИРОВАЯ ТКАНЬ В МИНУС, МЫШЦЫ В ПЛЮС

Предлагаем всем «слабонервным» отойти от «мониторов»: программа "EXTRASUSHKA" рассчитана на 6 дней работы в недельном микроцикле, потому любителям халвы она придется не по вкусу, да и не по зубам.

Настроенных же на продуктивную работу по программе ожидает ежедневная специализация на конкретных мышечных группах:

- в первый день это будут грудные;
- во второй день — ручные антагонисты;
- третий день выделен под плечи;
- а четвертая тренировка «неформатная» — она посвящена исключительно работе с собственным весом с уклоном в функционал;
- пятый день будет затет ногам;
- и наш шестой методик исключений закреплен за спиной.

В самом ключе пройдут все 48 тренировочных дней программы тренировок на сушку и рельеф.

Можешь поинтересоваться: а как же пресс, эпицентр атлетического торса? Не переживай — прицельной работе над «орнаментом» живота будет посвящен отдельный цикл тренировок по программе: **EXTRAПРЕСС**.

### Истина в грамотном сочетании

А теперь по существу. Для того чтобы тебе не допустить обвального падения массы необходимо понять: в чем главный промах «худетелей» (от слова ХУДО, конечно), которые всецело возлагают ответственность за свой результат на аэробику? Да именно в этом! Не аэробика должна воевать на глазе угла, а все тот же «силовой стресс», который стал твоим союзником еще во времена отчаянной прокачки. Он же поможет тебе и сейчас — теперь уже «протекционировать» наштое мышечное добро и **худеть!**

Да-да, зрение не подводит тебя: ты действительно прочел то, что прочел. Силовые нагрузки, так же как и кардио, способны просушить **твое тело** — все дело в интенсивности, но об этом чуть позже.

Так вот, твой тренировочный комплекс по структуре будет мало чем отличаться от базового культуристического, разве что в рамках наших целей мы вынуждены «приоритить» в нем аэробные блоки различной (как контрмера адаптации) длительности и вида.

Но и это «внедрение» требует известной хитрости: кардионагрузки должны приходить на момент, когда гликогенные запасы истощены — в этом случае сушающий эффект тренировки будет максимальным, поскольку в силу недостатка углеводного ресурса организм тут же принимается за жиры. Значит, место аэробных нагрузок — в финальной части программы, после занятий с железом.

Эта схема будет справедлива для большей части рабочей недели, но, как уже отмечалось, 4 тренировка выпадает из общей картины. Здесь «альсирует» беговое упражнение, но чтобы очередь дошла до жирового обмена длительность его придется повысить!

### Режим тренировок

Что касается же самого режима тренировок, то он для тебя уже, конечно, должен быть, более предсказуем. Предпочтение отдано многоповторному стилю работы с относительно небольшими весами, как более энергозатратному, а соответственно и мышечпроявительному.

А кроме прочего, желая охотнее обрельефиться придется «волюбить суперсет», чтобы максимально интенсифицировать и уплотнить тренинг.

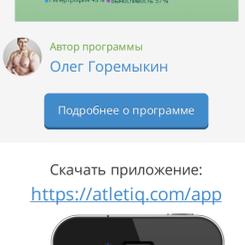


«EXTRASUSHKA. Рельеф + сохранение мышечной массы»  
Жиросжигание, рельеф

48

Ты не из числа «среднячков» и тебя не интересует «кое-какой» рельеф. Тебе нужны 180 см чистого протеина. Что ж, тогда лови программу тренировок на рельеф, которая сведет жир на твоём теле к «прожиточному минимуму», обнажит все самые выигрышные мышечные «прелести».

Скачать в PDF



Автор программы  
**Олег Горемыкин**

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 340 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## 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 регистрироваться по специальному тренировочному доступу, 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.

<p><b>Более 30 программ</b> на выбор: сушка, рельеф, мышечность</p> <p><b>Набор Массы</b> — набор мышечной массы на основе 5 принципов натурального бодибилдинга</p> <p><b>Сушка</b> — жиросжигание, рельеф</p> <p><b>Натуральное бодибилдинг</b> — плановый набор массы и силы</p>	<p>время тренировки: 11:33</p> <p>тоннаж: 720 кг</p> <p>кВт: 24</p> <p>Приседания со штангой</p> <p>Жим штанги лежа</p> <p>подход: №2</p> <p>вес: кг: 25.61</p> <p>повторения: 8</p> <p>премия отдала</p> <p>43</p> <p>ПРИСТУПИТЬ</p> <p>Успешная работа</p> <p>0:17</p> <p>Темп: 30/100</p> <p>1. Разместите штангу на полу перед собой.</p>	<p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять?</p> <p>1. Разместите штангу на полу перед собой.</p>	<p>ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2</p> <p>БАЗОВАЯ ГРЕЙМА ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ</p> <p>время тренировки: 47:25</p> <p>тоннаж: 2.2 т</p> <p>кВт: 125</p> <p>Новичок 4</p> <p>★ +455</p> <p>Всего: 1223</p> <p>Заработай еще 377</p> <p>и перейди на следующий уровень!</p> <p>«Новичок 5»</p> <p>Поделись</p>
---	---	---	---

## 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