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

Опытный | 55 дней | 48 тренировок | ~88 минут

Ты не из числа «середнячков» 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 твоем теле к «прожиточному минимуму», обнажив все самые выигрышные мышечные «прелести».

https://atletiq.com/programma/extrasushka-relef-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 добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — 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

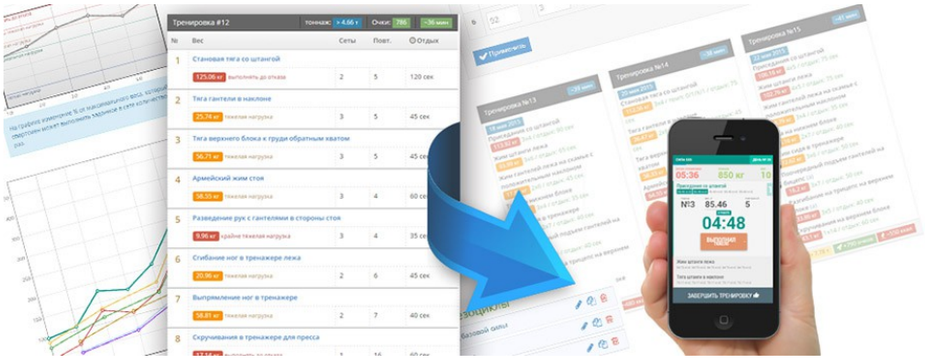
Преврати свою «массу» в отлично прорисованную мускулатуру за 2 месяца сушильной программы

Не так важно, как скоро и легко ты станешь большим и толстым объемным, важно то, сколько ты сможешь таким оставаться. Особенно, когда на повестке дня рельеофоориентированная 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 насилуют беговые тренажеры, велоэргометры и прочие «пыточные» машины. С жиром-то незадачливые «сушарики», как недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

правило, сводят счеты, но вместе с ним сыплются их мышцы.

Мы поймем, если тебя такой исход не устроит — кому охота терять результат многомесячной накачательный 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 антагонирующие 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 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»

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.

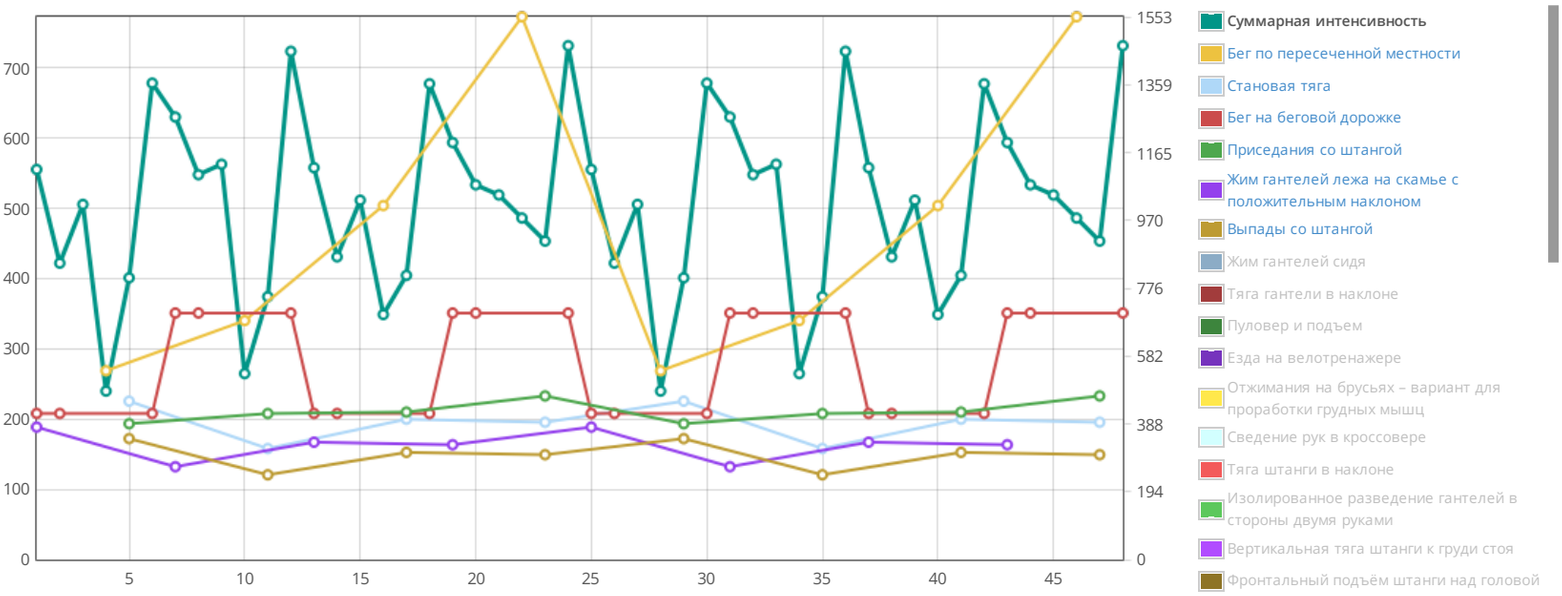
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	8	6-20 (+max)	120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-14	120-180 сек
3	Сведение рук в кроссовере (а)	3	15-20	120 сек
4	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц (а)	3	15-20	120 сек
5	Пуловер и подъем	3	15-20	120 сек
6	Бег на беговой дорожке	1	20 мин-30 мин	300 сек
	2-й день			
1	Подтягивания обратным хватом (а)	6-10	6-12 (+max)	30-120 сек
2	Отжимания на брусьях (а)	6-10	6-12 (+max)	30-120 сек
3	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3-4	6-10	120-180 сек

4	Французский жим со штангой стоя (b)	3	15-20	30 сек
5	Подъем штанги на бицепс (b)	3	15-20	30 сек
6	Бег на беговой дорожке	1	20 мин-30 мин	300 сек
3-й день				
1	Армейский жим стоя	6	8-20 (+max)	120 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	15-20	120 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (a)	3	15-20	30 сек
4	Фронтальный подъём штанги над головой (a)	3	15-20	120 сек
5	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками (a)	3	15-20	120 сек
6	Жим гантелей сидя	3-4	10-14	120-180 сек
7	Езда на велотренажере	1	20 мин-30 мин	300 сек
4-й день				
1	Бег по пересеченной местности	1	40 мин-60 мин	300 сек
2	Бурпи	3	30 сек-50 сек	120 сек
3	Прыжки с выпадами (a)	3	20	30 сек
4	Отжимания (a)	3	20	30 сек
5-й день				
1	Гиперэкстензия	3	15-20	120 сек
2	Приседания со штангой	4-5	6-10	120-180 сек
3	Становая тяга	3-4	10-14	120-180 сек
4	Выпады со штангой	3-4	10-14	120-180 сек
5	Выпрямление ног в тренажере	3	15-20	120 сек
6	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3	15-20	120 сек
7	Прыжки через скакалку	2-3	120 сек-4 мин	60-120 сек
6-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди (a)	4	8-16 (+max)	120 сек
2	Подтягивания узким хватом (a)	4	8-16 (+max)	120 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову (a)	4	8-16 (+max)	120 сек
4	Тяга штанги в наклоне	6	8-20 (+max)	120 сек
5	Шраги со штангой (b)	3-4	6-10	120-180 сек
6	Шраги с гантелями (b)	3-4	15-20	30 сек
7	Тяга гантели в наклоне	3-4	10-14	120-180 сек

8	Бег на беговой дорожке	1	20 мин-30 мин	300 сек
7-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 — 88 мин

Жим штанги лежа
- 1×6 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 2×12 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×16 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×20 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×20 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
- 4×14 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
- 3×18 — Отдых: 120 сек — тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
- 3×18 — Отдых: 120 сек — тяжело

Пуловер и подъем
- 3×18 — Отдых: 120 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
- 1×20 мин — Отдых: 300 сек — тяжело

1116 очков

Тренировка №2 — 75 мин

Подтягивания обратным хватом
- 1×6 — Отдых: 60 сек — нормально
- 1×7 — Отдых: 80 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 1×12 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×10 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 1×6 — Отдых: 60 сек — нормально

Отжимания на брусьях
- 1×6 — Отдых: 60 сек — нормально
- 1×7 — Отдых: 80 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 1×12 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×10 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 1×6 — Отдых: 60 сек — нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
- 4×10 — Отдых: 120 сек — тяжело

Французский жим со штангой стоя
- 3×18 — Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
- 3×18 — Отдых: 30 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
- 1×20 мин — Отдых: 300 сек — тяжело

848 очков

Тренировка №3 — 88 мин

Армейский жим стоя
- 1×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 1×10 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 1×12 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 1×16 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×18 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×20 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
- 3×18 — Отдых: 120 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
- 3×18 — Отдых: 30 сек — тяжело

Фронтальный подъём штанги над головой
- 3×18 — Отдых: 120 сек — тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
- 3×18 — Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
- 4×14 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Езда на велотренажере
- 1×20 мин — Отдых: 300 сек — тяжело

1016 очков

Тренировка №4
65 мин

Бег по пересеченной местности
1×40 мин Отдых: 300 сек тяжело

Бурпи
3×50 сек Отдых: 120 сек оч. тяжело

Прыжки с выпадами
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

482 очков

Тренировка №5
75 мин

Гиперэкстензия
3×18 Отдых: 120 сек тяжело

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 120 сек тяжело

Становая тяга
4×14 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Выпады со штангой
4×14 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Отдых: 120 сек тяжело

Прыжки через скакалку
3×120 сек Отдых: 60 сек нормально

806 очков

Тренировка №6
107 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 120 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×18 Отдых: 30 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×14 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек тяжело

1363 очков

Тренировка №7
98 мин

Жим штанги лежа
1×6 max Отдых: 120 сек до отказа
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
2×12 Отдых: 120 сек нормально
2×16 Отдых: 120 сек нормально
1×20 Отдых: 120 сек нормально
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Пуловер и подъем
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

Тренировка №8
80 мин

Подтягивания обратным хватом
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Отжимания на брусьях
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×6 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1101 очков

Тренировка №9
99 мин

Армейский жим стоя
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Фронтальный подъём штанги над головой
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Езда на велотренажере

1266 очков

1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1131 очков

Тренировка №10 — 69 мин

Бег по пересеченной местности
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

Бурпи
3×30 сек Отдых: 120 сек тяжело

Прыжки с выпадами
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

532 очков

Тренировка №11 — 80 мин

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Прыжки через скакалку
3×150 сек Отдых: 60 сек тяжело

752 очков

Тренировка №12 — 119 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги со штангой
3×6 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1454 очков

Тренировка №13 — 90 мин

Жим штанги лежа
1×6 max Отдых: 120 сек до отказа
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
2×12 Отдых: 120 сек нормально
2×16 Отдых: 120 сек нормально
1×20 Отдых: 120 сек нормально
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 150 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Пуловер и подъем
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Тренировка №14 — 77 мин

Подтягивания обратным хватом
1×6 Отдых: 60 сек нормально
1×7 Отдых: 80 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×6 Отдых: 60 сек нормально

Отжимания на брусьях
1×6 Отдых: 60 сек нормально
1×7 Отдых: 80 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×6 Отдых: 60 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Тренировка №15 — 90 мин

Армейский жим стоя
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Фронтальный подъём штанги над головой
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек тяжело

1121 очков

Французский жим со штангой стоя
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек тяжело

866 очков

Жим гантелей сидя
4×12 Отдых: 150 сек тяжело

Езда на велотренажере
1×20 мин Отдых: 300 сек тяжело

1028 очков

Тренировка №16 — 74 мин

Бег по пересеченной местности
1×50 мин Отдых: 300 сек тяжело

Бурпи
3×40 сек Отдых: 120 сек тяжело

Прыжки с выпадами
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

701 очков

Тренировка №17 — 81 мин

Гиперэкстензия
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 150 сек тяжело

Становая тяга
4×12 Отдых: 150 сек тяжело

Выпады со штангой
4×12 Отдых: 150 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Прыжки через скакалку
2×180 сек Отдых: 90 сек тяжело

813 очков

Тренировка №18 — 111 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги со штангой
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×20 Отдых: 30 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 150 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек тяжело

1361 очков

Тренировка №19 — 97 мин

Жим штанги лежа
1×6 max Отдых: 120 сек до отказа
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
2×12 Отдых: 120 сек нормально
2×16 Отдых: 120 сек нормально
1×20 Отдых: 120 сек нормально
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Тренировка №20 — 79 мин

Подтягивания обратным хватом
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Отжимания на брусьях
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×6 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×18 Отдых: 30 сек нормально

Тренировка №21 — 97 мин

Армейский жим стоя
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×18 Отдых: 120 сек нормально

- Сведение рук в кроссовере
  3×18 Отдых: 120 сек — нормально

- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
  3×18 Отдых: 120 сек — нормально

Пуловер и подъем
3×18 Отдых: 120 сек — нормально

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1193 очков

- Подъем штанги на бицепс
  3×18 Отдых: 30 сек — нормально

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1072 очков

- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
  3×18 Отдых: 30 сек — нормально

- Фронтальный подъём штанги над головой
  3×18 Отдых: 120 сек — нормально

- Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
  3×18 Отдых: 120 сек — нормально

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Езда на велотренажере
1×30 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1043 очков

Тренировка №22
85 мин

Бег по пересеченной местности
1×60 мин Отдых: 300 сек — оч. тяжело

Бурпи
3×45 сек Отдых: 120 сек — тяжело

- Прыжки с выпадами
  3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

- Отжимания
  3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

977 очков

Тренировка №23
76 мин

Гиперэкстензия
3×18 Отдых: 120 сек — нормально

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 120 сек — нормально

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Отдых: 120 сек — нормально

Прыжки через скакалку
2×4 мин Отдых: 120 сек — оч. тяжело

911 очков

Тренировка №24
116 мин

- Подтягивания широким хватом к груди
  1×8 Отдых: 120 сек — нормально
  1×10 Отдых: 120 сек — нормально
  1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
  1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

- Подтягивания узким хватом
  1×8 Отдых: 120 сек — нормально
  1×10 Отдых: 120 сек — нормально
  1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
  1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

- Подтягивания широким хватом за голову
  1×8 Отдых: 120 сек — нормально
  1×10 Отдых: 120 сек — нормально
  1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
  1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

- Шраги со штангой
  3×6 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

- Шраги с гантелями
  3×18 Отдых: 30 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1470 очков

Тренировка №25
88 мин

Жим штанги лежа
1×6 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
2×12 Отдых: 120 сек — нормально
2×16 Отдых: 120 сек — нормально
1×20 Отдых: 120 сек — нормально
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тренировка №26
75 мин

- Подтягивания обратным хватом
  1×6 Отдых: 60 сек — нормально
  1×7 Отдых: 80 сек — нормально
  1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
  1×12 max Отдых: 120 сек — до отказа
  1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
  1×6 Отдых: 60 сек — нормально

Тренировка №27
88 мин

Армейский жим стоя
1×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×18 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×14 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Пуловер и подъем
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1116 очков

Отжимания на брусьях
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×18 Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×18 Отдых: 30 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек — тяжело

848 очков

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×18 Отдых: 30 сек — тяжело

Фронтальный подъём штанги над головой
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
4×14 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Езда на велотренажере
1×20 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1016 очков

Тренировка №28 — 65 мин

Бег по пересеченной местности
1×40 мин Отдых: 300 сек — тяжело

Бурпи
3×50 сек Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Прыжки с выпадами
3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания
3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

482 очков

Тренировка №29 — 75 мин

Гиперэкстензия
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Становая тяга
4×14 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпады со штангой
4×14 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Отдых: 120 сек — тяжело

Прыжки через скакалку
3×120 сек Отдых: 60 сек — нормально

806 очков

Тренировка №30 — 107 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — нормально
1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

Подтягивания узким хватом
1×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — нормально
1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
1×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — нормально
1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Шраги с гантелями
4×18 Отдых: 30 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×14 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1363 очков

Тренировка №31 — 98 мин

Тренировка №32 — 80 мин

Тренировка №33 — 99 мин

Жим штанги лежа
1×6 max Отдых: 120 сек до отказа
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
2×12 Отдых: 120 сек нормально
2×16 Отдых: 120 сек нормально
1×20 Отдых: 120 сек нормально
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Пуловер и подъем
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1266 очков

Подтягивания обратным хватом
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Отжимания на брусьях
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×6 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1101 очков

Армейский жим стоя
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Фронтальный подъём штанги над головой
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Езда на велотренажере
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1131 очков

Тренировка №34 — 69 мин

Бег по пересеченной местности
1×45 мин Отдых: 300 сек тяжело

Бурпи
3×30 сек Отдых: 120 сек тяжело

Прыжки с выпадами
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

532 очков

Тренировка №35 — 80 мин

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Прыжки через скакалку
3×150 сек Отдых: 60 сек тяжело

752 очков

Тренировка №36 — 119 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги со штангой
3×6 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×15 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1454 очков

Тренировка №37
90 мин

Жим штанги лежа
1×6 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
2×12 Отдых: 120 сек — нормально
2×16 Отдых: 120 сек — нормально
1×20 Отдых: 120 сек — нормально
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 150 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Пуловер и подъем
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1121 очков

Тренировка №38
77 мин

Подтягивания обратным хватом
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально

Отжимания на брусьях
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек — тяжело

866 очков

Тренировка №39
90 мин

Армейский жим стоя
1×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×18 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

Фронтальный подъём штанги над головой
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
4×12 Отдых: 150 сек — тяжело

Езда на велотренажере
1×20 мин Отдых: 300 сек — тяжело

1028 очков

Тренировка №40
74 мин

Бег по пересеченной местности
1×50 мин Отдых: 300 сек — тяжело

Бурпи
3×40 сек Отдых: 120 сек — тяжело

Прыжки с выпадами
3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания
3×20 Отдых: 30 сек — тяжело

701 очков

Тренировка №41
81 мин

Гиперэкстензия
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Становая тяга
4×12 Отдых: 150 сек — тяжело

Выпады со штангой
4×12 Отдых: 150 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Прыжки через скакалку
2×180 сек Отдых: 90 сек — тяжело

813 очков

Тренировка №42
111 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — нормально
1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

Подтягивания узким хватом
1×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — нормально
1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
1×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×10 Отдых: 120 сек — нормально
1×13 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Шраги со штангой
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Шраги с гантелями
4×20 Отдых: 30 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне

4×12 Отдых: 150 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×20 мин Отдых: 300 сек тяжело

1361 очков

Тренировка №43
97 мин

Жим штанги лежа
1×6 max Отдых: 120 сек до отказа
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
2×12 Отдых: 120 сек нормально
2×16 Отдых: 120 сек нормально
1×20 Отдых: 120 сек нормально
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Пуловер и подъем
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1193 очков

Тренировка №44
79 мин

Подтягивания обратным хватом
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Отжимания на брусьях
10×6 Отдых: 50 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×6 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×18 Отдых: 30 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×18 Отдых: 30 сек нормально

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1072 очков

Тренировка №45
97 мин

Армейский жим стоя
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×18 Отдых: 30 сек нормально

Фронтальный подъём штанги над головой
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Езда на велотренажере
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1043 очков

Тренировка №46
85 мин

Бег по пересеченной местности
1×60 мин Отдых: 300 сек оч. тяжело

Бурпи
3×45 сек Отдых: 120 сек тяжело

Прыжки с выпадами
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания
3×20 Отдых: 30 сек тяжело

977 очков

Тренировка №47
76 мин

Гиперэкстензия
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Отдых: 120 сек нормально

Прыжки через скакалку
2×4 мин Отдых: 120 сек оч. тяжело

911 очков

Тренировка №48
116 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания узким хватом
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
1×8 Отдых: 120 сек нормально
1×10 Отдых: 120 сек нормально
1×13 max Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×16 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги со штангой
3×6 Отдых: 150 сек оч. тяжело

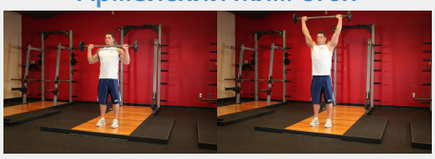
Шраги с гантелями
3×18 Отдых: 30 сек нормально

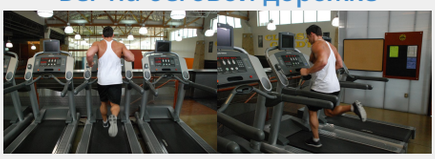
Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

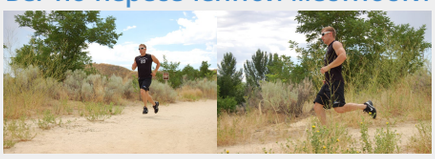
Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 300 сек тяжело

1470 очков

Справочник упражнений программы

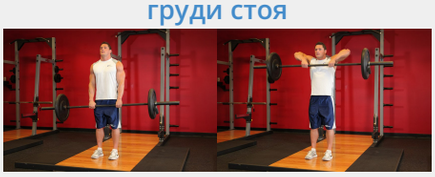
Армейский жим стоя


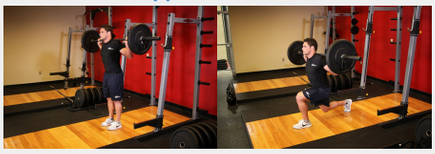
Бег на беговой дорожке


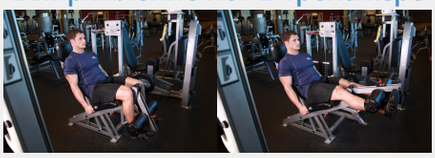
Бег по пересеченной местности


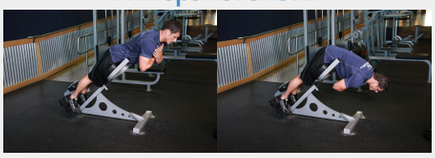
Бурпи

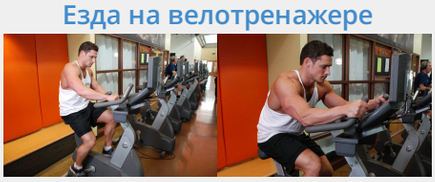
Бурпи

Вертикальная тяга штанги к груди стоя


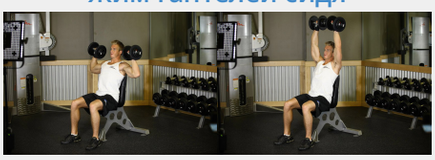
Выпады со штангой


Выпрямление ног в тренажере


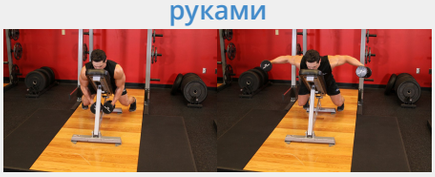
Гиперэкстензия


Езда на велотренажере


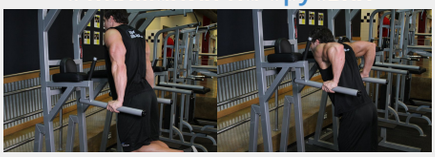
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

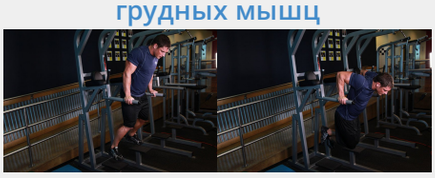
Жим гантелей сидя


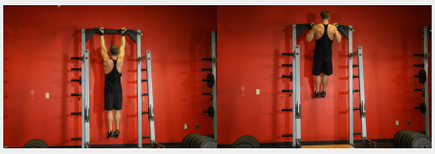
Жим штанги лежа

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками


Отжимания

Отжимания на брусьях


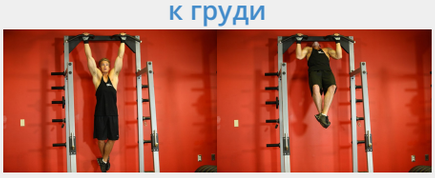
Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц


Подтягивания обратным хватом


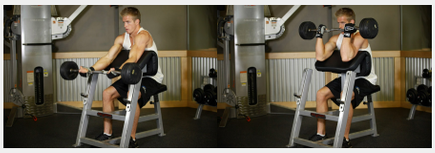
Подтягивания узким хватом

Подтягивания широким хватом за голову

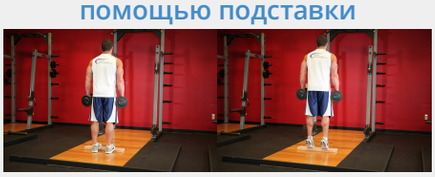
Подтягивания широким хватом к груди



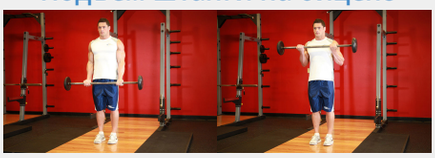
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта



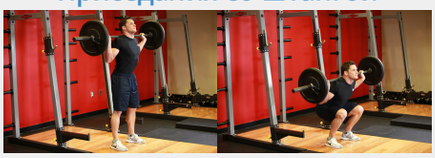
Подъем на носки с гантелями с помощью подставки



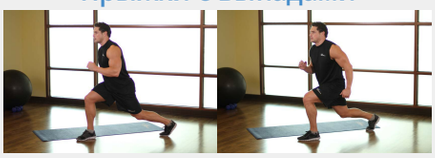
Подъем штанги на бицепс



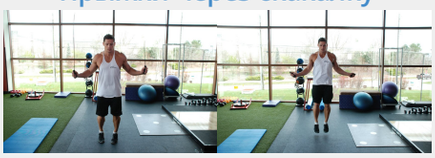
Приседания со штангой



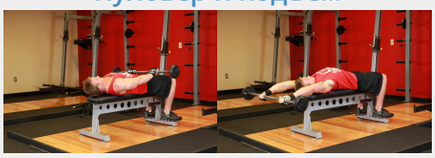
Прыжки с выпадами



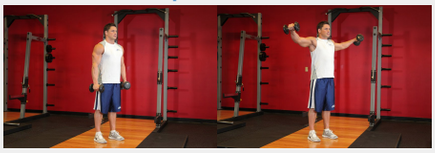
Прыжки через скакалку



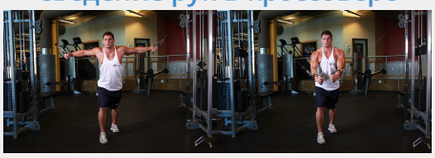
Пуловер и подъем



Разведение рук с гантелями в стороны стоя



Сведение рук в кроссовере

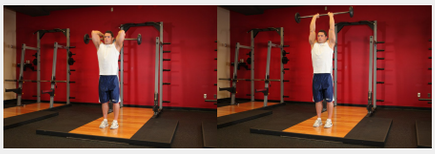


Становая тяга

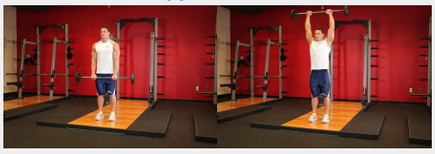
Тяга гантели в наклоне

Тяга штанги в наклоне

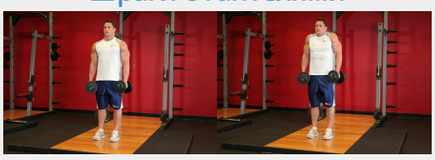
Французский жим со штангой стоя



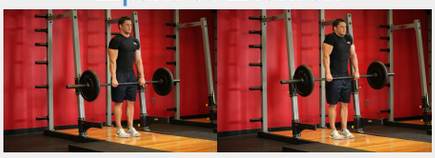
Фронтальный подъём штанги над головой



Шраги с гантелями



Шраги со штангой



ЗАСУШИСЬ ПО-ЧИСТОМУ: ЖИРОВАЯ ТКАНЬ В МИНУС, МЫШЦЫ В ПЛЮС

Предлагаем всем «слабонервным» отойти от «мониторов»: программа "EXTRACУШКА" рассчитана на 6 дней работы в недельном микроцикле, потому любителям халявы 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 занят ногами;
- ну и шестой методом исключений закреплен за спиной.

В таком 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 стоять во главе 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» нажитое 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 «приютить» в нем аэробные блоки различной (как контрмера адаптации) длительности и вида.

Но и это «внедрение» требует известной хитрости: кардионагрузки должны приходится на момент, когда гликогеновые запасы истощены — в этом случае сушильный 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"вальсирует" беговое упражнение, но чтобы очередь дошла до жирового обмена длительность его придется повысить.

Режим тренировок

Что касается уже самого режима тренировок, то он для тебя уже, должно быть, более предсказуем. Предпочтение отдано многоповторному стилю работы с относительно небольшим весом, как более энергозатратному, а соответственно и мышцепроявительному.

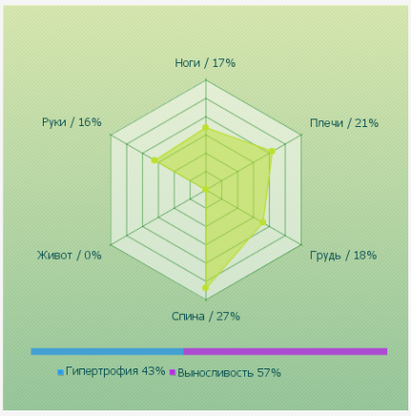
А кроме прочего, желающим обрельефиться придется «возлюбить суперсеты», чтобы максимально интенсифицировать и уплотнить тренинг.

«EXTRACУШКА. Рельеф + сохранение мышечной массы»

Жиросжигание, рельеф

48

Ты не из числа «середнячков» 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 твоем теле к «прожиточному минимуму», обнажив все самые выигрышные мышечные «прелести».



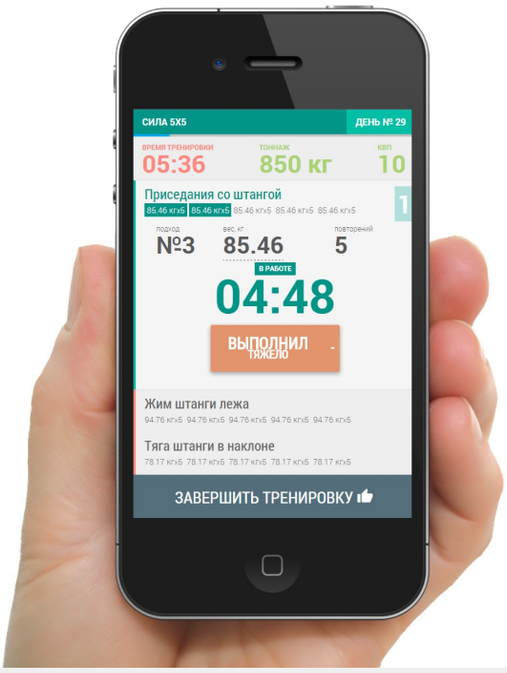
Автор программы

Олег Горемыкин

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.

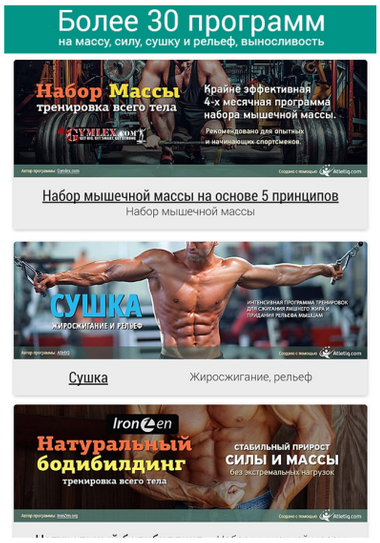
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии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

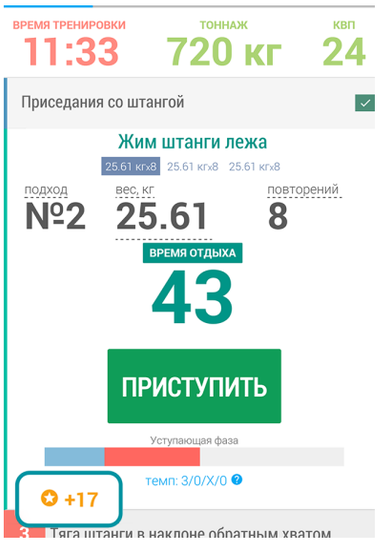
Как пользоваться мобильным ассистентом?

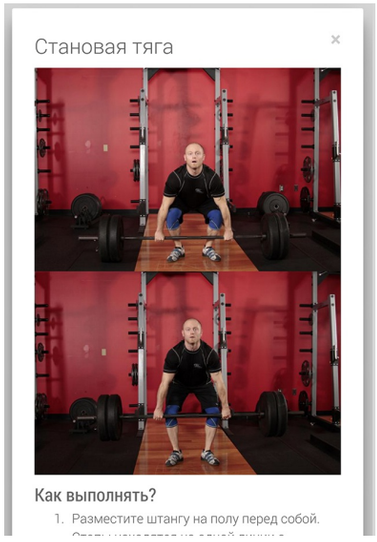
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате,

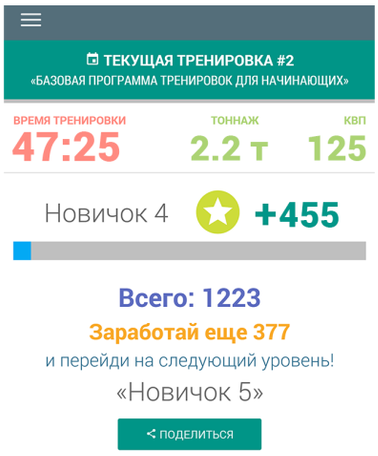
который понимает мобильное приложение.

> 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