

# ПЛАНКА + СКРУЧИВАНИЯ

Укрепляем мышцы пресса двумя простыми упражнениями

Новичок

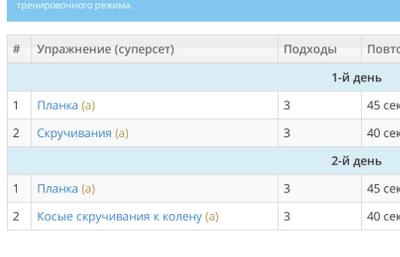
14 дней

14 тренировок

~11 минут

Эту программу можно выполнять в любое время в любом месте. Всего два упражнения - Планка и Скручивания. Тренировка занимает 6-10 минут, а мышечный тонус ощущается уже после первой тренировки.

<https://atletiq.com/programma/planka-skruchivaniya.html>



### 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

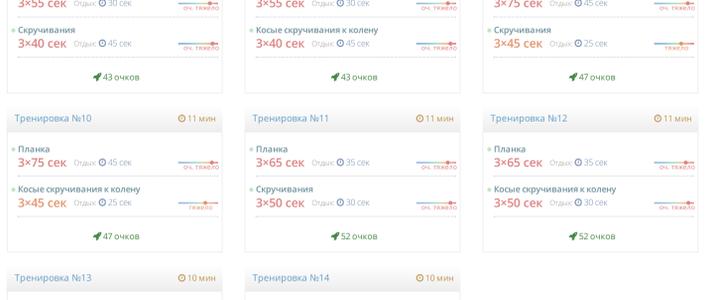
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 14 Тренировочные дни: 14 Отдых: 0

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это поможет 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	Планка (а)	3	45 сек-120 сек	0 20-45 сек
2	Скручивания (а)	3	40 сек-50 сек	0 20-45 сек
<b>2-й день</b>				
1	Планка (а)	3	45 сек-120 сек	0 20-45 сек
2	Косые скручивания к колену (а)	3	40 сек-50 сек	0 20-45 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.

Тренировка №1 0 8 мин

• Планка **3×45 сек** Отдых: 0 30 сек оч. тяжело

• Скручивания **3×40 сек** Отдых: 0 20 сек оч. тяжело

18 очков

Тренировка №2 0 8 мин

• Планка **3×45 сек** Отдых: 0 30 сек оч. тяжело

• Косые скручивания к колену **3×40 сек** Отдых: 0 20 сек оч. тяжело

18 очков

Тренировка №3 0 11 мин

• Планка **3×50 сек** Отдых: 0 40 сек оч. тяжело

• Скручивания **3×45 сек** Отдых: 0 45 сек оч. тяжело

41 очков

Тренировка №4 0 11 мин

• Планка **3×50 сек** Отдых: 0 40 сек оч. тяжело

• Косые скручивания к колену **3×45 сек** Отдых: 0 45 сек оч. тяжело

41 очков

Тренировка №5 0 10 мин

• Планка **3×60 сек** Отдых: 0 35 сек оч. тяжело

• Скручивания **3×50 сек** Отдых: 0 25 сек оч. тяжело

35 очков

Тренировка №6 0 10 мин

• Планка **3×60 сек** Отдых: 0 35 сек оч. тяжело

• Косые скручивания к колену **3×50 сек** Отдых: 0 25 сек оч. тяжело

35 очков

Тренировка №7 0 10 мин

• Планка **3×55 сек** Отдых: 0 30 сек оч. тяжело

• Скручивания **3×40 сек** Отдых: 0 45 сек оч. тяжело

43 очков

Тренировка №8 0 10 мин

• Планка **3×55 сек** Отдых: 0 30 сек оч. тяжело

• Косые скручивания к колену **3×40 сек** Отдых: 0 45 сек оч. тяжело

43 очков

Тренировка №9 0 11 мин

• Планка **3×75 сек** Отдых: 0 45 сек оч. тяжело

• Скручивания **3×45 сек** Отдых: 0 25 сек оч. тяжело

47 очков

Тренировка №10 0 11 мин

• Планка **3×75 сек** Отдых: 0 45 сек оч. тяжело

• Косые скручивания к колену **3×45 сек** Отдых: 0 25 сек оч. тяжело

47 очков

Тренировка №11 0 11 мин

• Планка **3×65 сек** Отдых: 0 35 сек оч. тяжело

• Скручивания **3×50 сек** Отдых: 0 30 сек оч. тяжело

52 очков

Тренировка №12 0 11 мин

• Планка **3×65 сек** Отдых: 0 35 сек оч. тяжело

• Косые скручивания к колену **3×50 сек** Отдых: 0 30 сек оч. тяжело

52 очков

Тренировка №13 0 10 мин

• Планка **3×80 сек** Отдых: 0 25 сек оч. тяжело

• Скручивания **3×40 сек** Отдых: 0 20 сек оч. тяжело

46 очков

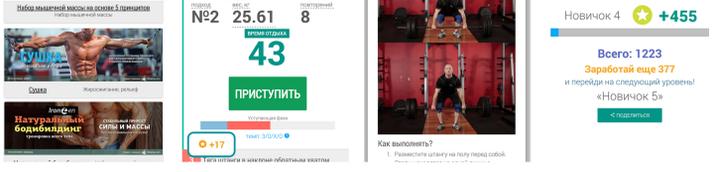
Тренировка №14 0 10 мин

• Планка **3×80 сек** Отдых: 0 25 сек оч. тяжело

• Косые скручивания к колену **3×40 сек** Отдых: 0 20 сек оч. тяжело

46 очков

## Справочник упражнений программы



## 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.  
[Платформы программ для тренеров](#)  
 © 2017 — AtletIQ.com