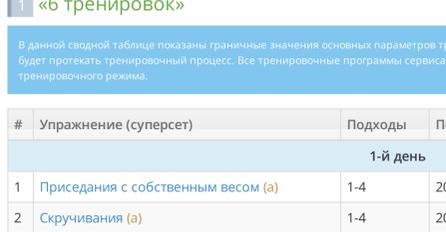


Тренируйся на выносливость по табата-протоколу!

Новичок **6** дней **6** тренировок **~12** минут

Идеальный вариант быстрой тонизирующей тренировки всего тела. Ничего лишнего! Только 8 эффективных упражнений. 20 секунд работаем, 10 отдыхаем. И все это под забойный Табата-трек! Таймер уже запрограммирован для тебя. Выложись полностью за 4 минуты! Количество кругов будет увеличиваться с каждой тренировкой. Прокрачай свою выносливость! Программа не подойдет людям с избыточным весом и травмой колен.

<https://atletiq.com/programma/krugovaya-tabata-trenirovka-bez-trenazherov-753.html>



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtleIQ, 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.

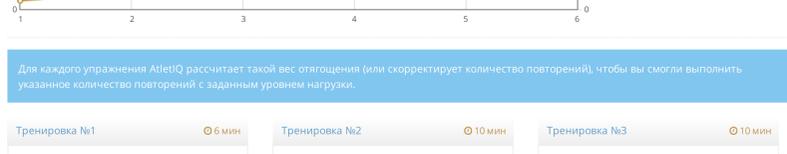
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtleIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с собственным весом (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2	Скручивания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3	Отжимания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
4	Подъем ягодиц (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
5	Бурпи (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
6	Растяжка супермена (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
7	Прыжки с выпадами (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2-й день				
1	Приседания с собственным весом (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2	Скручивания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3	Отжимания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
4	Подъем ягодиц (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
5	Бурпи (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
6	Растяжка супермена (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
7	Прыжки с выпадами (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3-й день				
1	Приседания с собственным весом (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2	Скручивания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3	Отжимания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
4	Подъем ягодиц (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
5	Бурпи (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
6	Растяжка супермена (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
7	Прыжки с выпадами (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
4-й день				
1	Приседания с собственным весом (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2	Скручивания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3	Отжимания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
4	Подъем ягодиц (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
5	Бурпи (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
6	Растяжка супермена (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
7	Прыжки с выпадами (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
5-й день				
1	Приседания с собственным весом (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2	Скручивания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3	Отжимания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
4	Подъем ягодиц (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
5	Бурпи (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
6	Растяжка супермена (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
7	Прыжки с выпадами (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
6-й день				
1	Приседания с собственным весом (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
2	Скручивания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
3	Отжимания (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
4	Подъем ягодиц (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
5	Бурпи (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
6	Растяжка супермена (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
7	Прыжки с выпадами (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (a)	1-4	20 сек	⌚ 10 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

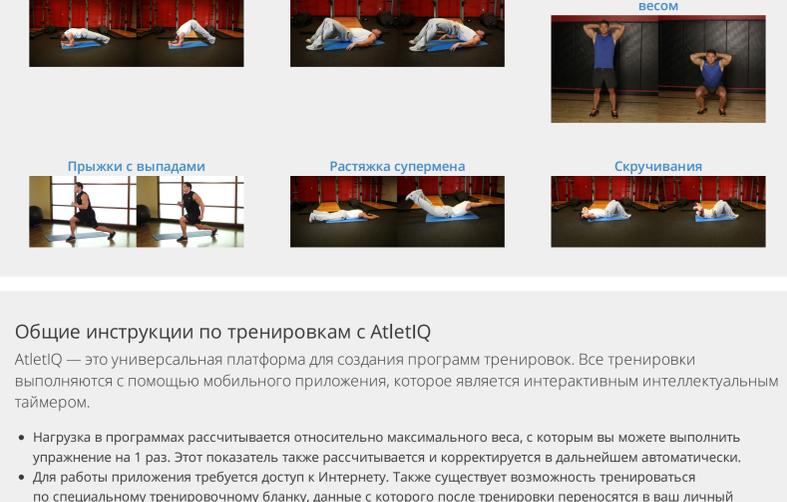
На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtleIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузок.

<p>Тренировка №1 ⌚ 6 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 1×20 сек ⌚ 10 сек Скручивания 1×20 сек ⌚ 10 сек Отжимания 1×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц 1×20 сек ⌚ 10 сек Бурпи 1×20 сек ⌚ 10 сек Растяжка супермена 1×20 сек ⌚ 10 сек Прыжки с выпадами 1×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц («Мост») 1×20 сек ⌚ 10 сек <p>👉 19 очков</p>	<p>Тренировка №2 ⌚ 10 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 2×20 сек ⌚ 10 сек Скручивания 2×20 сек ⌚ 10 сек Отжимания 2×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц 2×20 сек ⌚ 10 сек Бурпи 2×20 сек ⌚ 10 сек Растяжка супермена 2×20 сек ⌚ 10 сек Прыжки с выпадами 2×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц («Мост») 2×20 сек ⌚ 10 сек <p>👉 37 очков</p>	<p>Тренировка №3 ⌚ 10 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 2×20 сек ⌚ 10 сек Скручивания 2×20 сек ⌚ 10 сек Отжимания 2×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц 2×20 сек ⌚ 10 сек Бурпи 2×20 сек ⌚ 10 сек Растяжка супермена 2×20 сек ⌚ 10 сек Прыжки с выпадами 2×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц («Мост») 2×20 сек ⌚ 10 сек <p>👉 37 очков</p>
<p>Тренировка №4 ⌚ 14 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 3×20 сек ⌚ 10 сек Скручивания 3×20 сек ⌚ 10 сек Отжимания 3×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц 3×20 сек ⌚ 10 сек Бурпи 3×20 сек ⌚ 10 сек Растяжка супермена 3×20 сек ⌚ 10 сек Прыжки с выпадами 3×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц («Мост») 3×20 сек ⌚ 10 сек <p>👉 56 очков</p>	<p>Тренировка №5 ⌚ 14 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 3×20 сек ⌚ 10 сек Скручивания 3×20 сек ⌚ 10 сек Отжимания 3×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц 3×20 сек ⌚ 10 сек Бурпи 3×20 сек ⌚ 10 сек Растяжка супермена 3×20 сек ⌚ 10 сек Прыжки с выпадами 3×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц («Мост») 3×20 сек ⌚ 10 сек <p>👉 56 очков</p>	<p>Тренировка №6 ⌚ 18 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 4×20 сек ⌚ 10 сек Скручивания 4×20 сек ⌚ 10 сек Отжимания 4×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц 4×20 сек ⌚ 10 сек Бурпи 4×20 сек ⌚ 10 сек Растяжка супермена 4×20 сек ⌚ 10 сек Прыжки с выпадами 4×20 сек ⌚ 10 сек Подъем ягодиц («Мост») 4×20 сек ⌚ 10 сек <p>👉 75 очков</p>

Справочник упражнений программы



Общие инструкции по тренировкам с AtleIQ

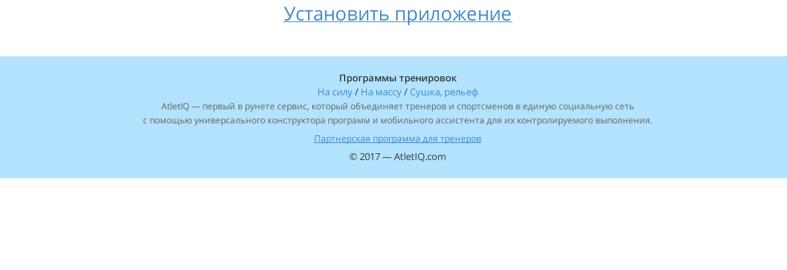
AtleIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 типу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программы AtleIQ 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
 AtleIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программы и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.
 Партнерская программа для тренеров
 © 2017 — AtleIQ.com