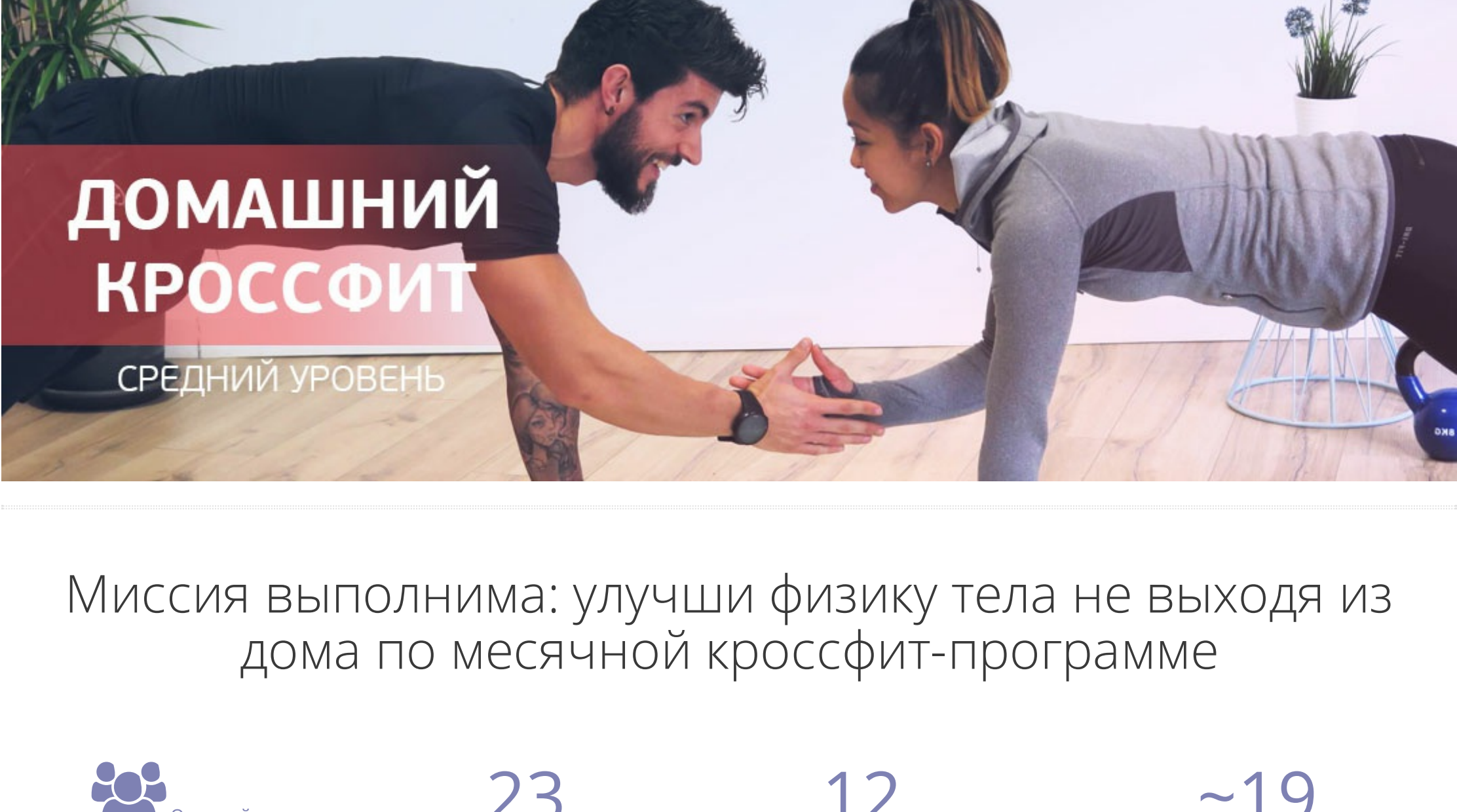




ДОМАШНИЙ КРОССФИТ

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Миссия выполнима: улучшить физику тела не выходя из дома по месячной кроссфит-программе



Опытный

23 дня

12 тренировок

~19 минут

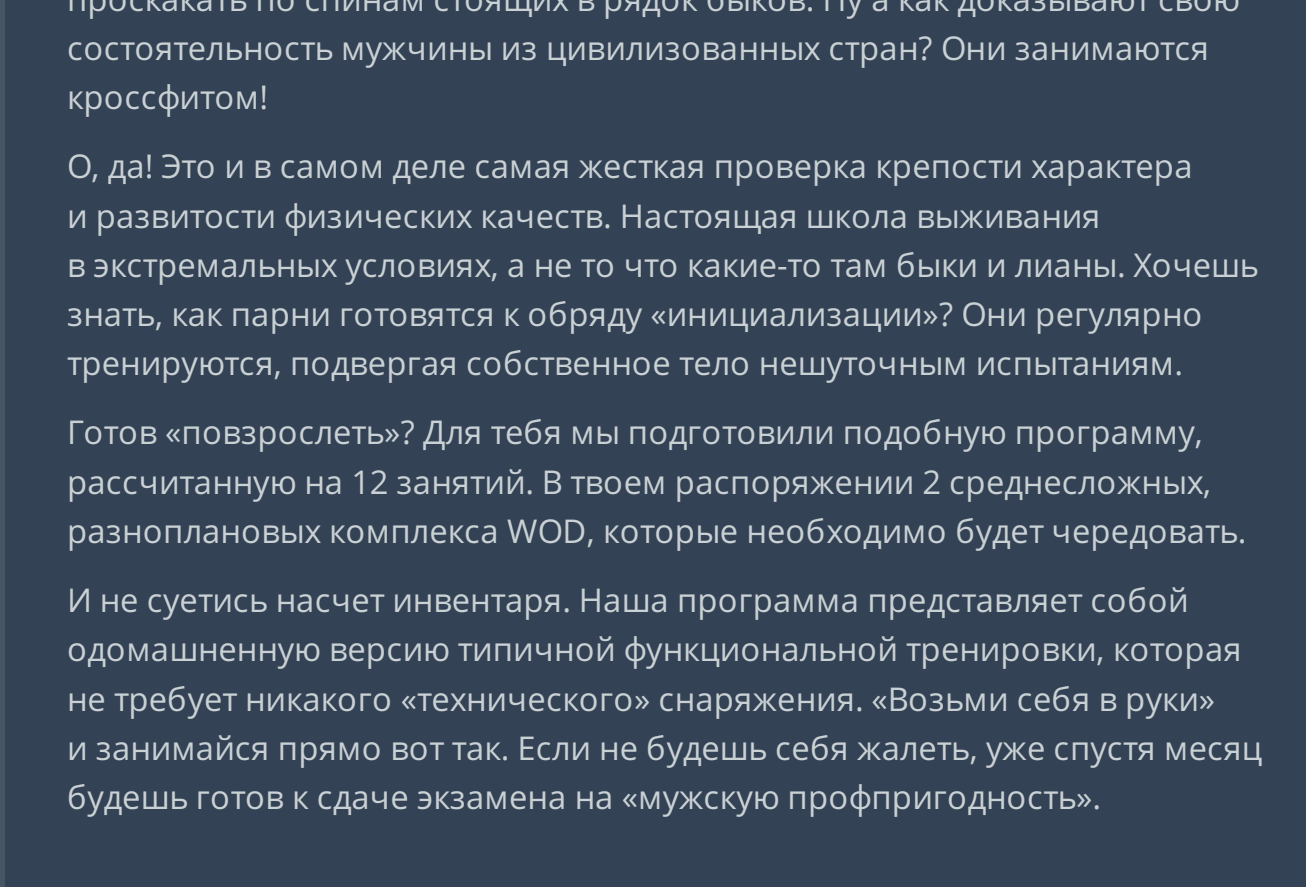
Функциональность тела куда важнее «косметического» объема мышц или их силы в одностороннем движении! В этом убежден каждый поклонник идеологии кроссфита. И если ты уже один из них, тебе придется по вкусу наша новая тренировочная программа – теперь все то же самое, что делают твои коллеги-функциональщики в залах, можно будет реализовывать в домашних условиях.

<https://atletiq.com/programma/domashnij-krossfit-srednij-uroven-761.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.



«Одомашненный кроссфиттер» или как восстановить свою функциональность за 12 тренировок без инвентаря

Альтернативный взгляд на круговой тренинг: домашний тренинг без инвентаря дает 100% результат в росте выносливости.

На тихоокеанском острове Вануату звание «настоящего мужчины» удостоивается тот, кто рискует «сигануть» с 30-метровой импровизированной вышки вниз с привязанной к ногам лозой. Эфиопские юноши, прежде чем вступить во взрослую жизнь, должны проскакать по спинам стоящих в рядок быков. Ну а как доказывают свою состоятельность мужчины из цивилизованных стран? Они занимаются кроссфитом!

О, да! Это и в самом деле самая жесткая проверка крепости характера и развитости физических качеств. Настоящая школа выживания в экстремальных условиях, а не то что какие-то там бики и ланы. Хочешь знать, как парни готовятся к обряду «инициализации»? Они регулярно тренируются, подвергая собственное тело нешуточным испытаниям.

Готов «повзрослеть»? Для тебя мы подготовили подобную программу, рассчитанную на 12 занятий. В твоём распоряжении 2 среднесложных, разноплановых комплекса WOD, которые необходимо будет чередовать.

И не суется бездумно инвентаря. Наша программа представляет собой одомашненную версию типичной функциональной тренировки, которая не требует никакого «технического» снаряжения. «Возьми себя в руки» и занимайся прямо вот так. Если не будешь себя жалеть, уже спустя месяц будешь готов к сдаче экзамена на «мужскую пригодность».

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени тренировок. 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: 23	Тренировочные дни: 12	Отдых: 11
---	-----------------	------------------------------	-----------------------	-----------

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)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
3	Бурпи (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
4	«Ножницы» (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
5	Отжимания с узким упором (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
6	Подъем ягодиц («Мост») (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек

2-й день (отдых)

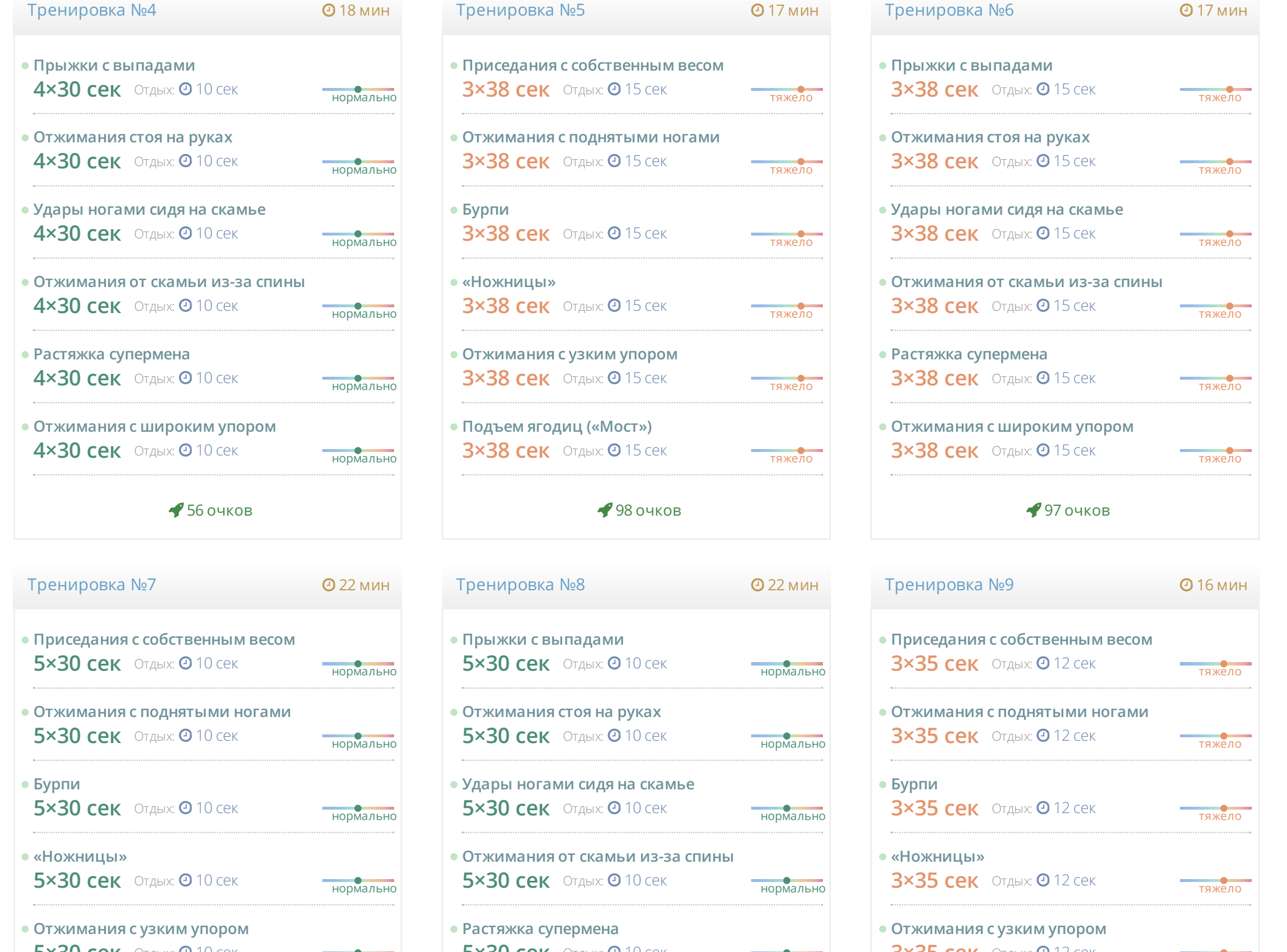
3-й день

1	Прыжки с выпадами (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
2	Отжимания стоя на руках (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
3	Удары ногами сидя на скамье (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
4	Отжимания от скамьи из-за спины (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
5	Растяжка супермена (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек
6	Отжимания с широким упором (а)	3-5	30 сек-38 сек	10-15 сек

4-й день (отдых)

Интенсивность тренировок по упражнениям

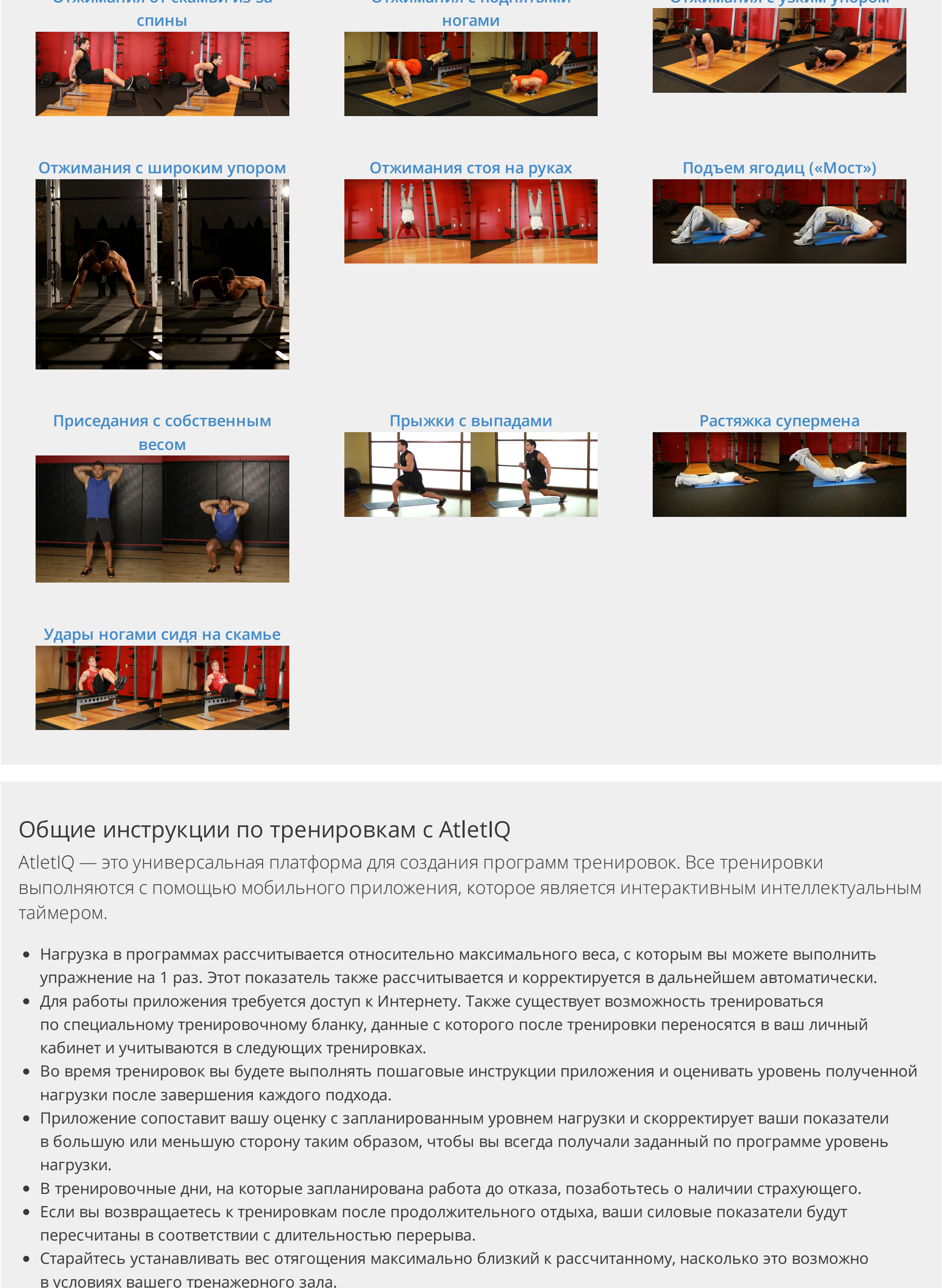
На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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 15 мин	Тренировка №2 15 мин	Тренировка №3 18 мин
- Приседания с собственным весом 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Отжимания с поднятыми ногами 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Бурпи 3×30 сек Отдых 14 сек нормально «Ножницы» 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Отжимания с узким упором 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Подъем ягодиц («Мост») 3×30 сек Отдых 14 сек нормально 43 очков	- Прыжки с выпадами 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Отжимания стоя на руках 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Удары ногами сидя на скамье 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Отжимания от скамьи из-за спины 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Растяжка супермена 3×30 сек Отдых 14 сек нормально - Отжимания с широким упором 3×30 сек Отдых 14 сек нормально 42 очков	- Приседания с собственным весом 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Отжимания с поднятыми ногами 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Бурпи 4×30 сек Отдых 10 сек нормально «Ножницы» 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Отжимания с узким упором 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Подъем ягодиц («Мост») 4×30 сек Отдых 10 сек нормально 57 очков
Тренировка №4 18 мин	Тренировка №5 17 мин	Тренировка №6 17 мин
- Прыжки с выпадами 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Отжимания стоя на руках 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Удары ногами сидя на скамье 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Отжимания от скамьи из-за спины 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Растяжка супермена 4×30 сек Отдых 10 сек нормально - Отжимания с широким упором 4×30 сек Отдых 10 сек нормально 56 очков	- Приседания с собственным весом 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания с поднятыми ногами 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Бурпи 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело «Ножницы» 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания с узким упором 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Подъем ягодиц («Мост») 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело 98 очков	- Прыжки с выпадами 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания стоя на руках 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Удары ногами сидя на скамье 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания от скамьи из-за спины 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Растяжка супермена 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания с широким упором 3×38 сек Отдых 15 сек тяжело 97 очков
Тренировка №7 22 мин	Тренировка №8 22 мин	Тренировка №9 16 мин
- Приседания с собственным весом 5×30 сек Отдых 10 сек нормально - Отжимания с поднятыми ногами 5×30 сек Отдых 12 сек нормально - Бурпи 5×30 сек Отдых 10 сек нормально «Ножницы» 5×30 сек Отдых 10 сек нормально - Отжимания с узким упором 5×30 сек Отдых 10 сек нормально - Подъем ягодиц («Мост») 5×30 сек Отдых 10 сек нормально 71 очков	- Прыжки с выпадами 5×30 сек Отдых 10 сек тяжело - Отжимания стоя на руках 5×30 сек Отдых 10 сек тяжело - Удары ногами сидя на скамье 5×30 сек Отдых 10 сек тяжело «Ножницы» 5×30 сек Отдых 10 сек тяжело - Отжимания с узким упором 5×30 сек Отдых 10 сек тяжело - Подъем ягодиц («Мост») 5×30 сек Отдых 10 сек тяжело 70 очков	- Приседания с собственным весом 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Отжимания с поднятыми ногами 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Бурпи 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело «Ножницы» 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Отжимания с узким упором 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Подъем ягодиц («Мост») 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело 64 очков
Тренировка №10 16 мин	Тренировка №11 25 мин	Тренировка №12 25 мин
- Прыжки с выпадами 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Отжимания стоя на руках 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Удары ногами сидя на скамье 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Отжимания от скамьи из-за спины 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Растяжка супермена 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело - Отжимания с широким упором 3×35 сек Отдых 12 сек тяжело 63 очков	- Приседания с собственным весом 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания с поднятыми ногами 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Бурпи 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело «Ножницы» 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания с узким упором 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Подъем ягодиц («Мост») 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело 98 очков	- Прыжки с выпадами 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания стоя на руках 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Удары ногами сидя на скамье 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания от скамьи из-за спины 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Растяжка супермена 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело - Отжимания с широким упором 5×32 сек Отдых 15 сек тяжело 96 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 в 1 раз. Этот показатель будет рассчитываться и корректируется в дальнейшей автоматике.
- 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 сайте AtletIQ.com / Улучшите себя с AtletIQ

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