

PEAK FORM

ВЫЖГИ РЕЛЬЕФ КАЛЕННЫМ «ЖЕЛЕЗОМ» ЗА 4 НЕДЕЛИ

Тренировочных режимов несколько – результат один: «обнаженный» рельеф и минимум подкожного жира за месяц занятий.



Опытный

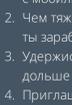
23 дня

12 тренировок

~61 минута

Если тебе нужно чтобы твои усилия в зале оценили все – действуй! Создай «эффект присутствия» идеального мышечного рельефа, воспользовавшись уникальной программой all inclusive «Peak Form».

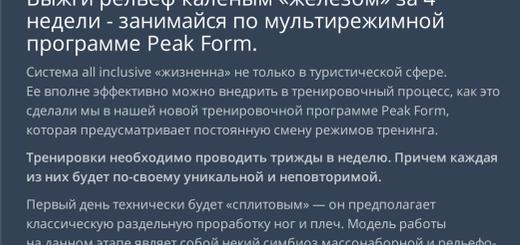
<https://atletiq.com/programma/peak-form-trenirovki-v-zale-na-relef-1151.html>



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.

1. Выбери программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Выжги рельеф каленым «железом» за 4 недели - занимайся по мультирежимной программе Peak Form.

Система all inclusive «жизненна» не только в туристической сфере. Ее вполне эффективно можно внедрить в тренировочный процесс, как это сделали мы в нашей новой тренировочной программе Peak Form, которая предусматривает постоянную смену режимов тренинга.

Тренировки необходимо проводить трижды в неделю. Причем каждая из них будет по-своему уникальной и неповторимой.

Первый день технически будет «сплитовым» — он предполагает классическую раздельную проработку ног и плеч. Модель работы на данном этапе являет собой симбиоз массонаборной и рельефо-ориентированной работы — упражнения базового характера перемежаются здесь с изолирующими.

Во втором дне нагружаем все основные мышечные группы, которые мы не задействовали на первой тренировке — грудь, спину, трицепс и бицепс. Учитываем, что на каждую мышечную группу придется точнехонько по два подряд-идущих упражнения.

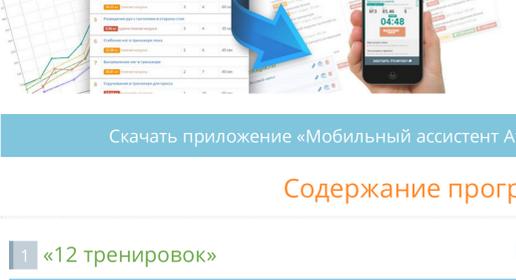
Но надо понимать, что качественно прорисованный рельеф и а-ля дамский фитнес — вещи несовместимые. Чтобы заострить форму, нагрузку необходимо наращивать — работать тяжело как в плане веса, так и в плане объемов. Апофеозом тренировочного «хоррора» станет день третий. Это будет высокоинтенсивная сессия в стиле фул-боди, с короткими фиксированными интервалами отдыха по 50-60 секунд.

Еще один очевидный позитив такой вариативности в ее «мотивационности». Разнообразить тренинг никогда не лишне, особенно если ты уже прошел «огонь, воду и медные трубы».

При желании понаблюдать процессу телотрансформации ускорения, разбавь наш комплекс кардионагрузками — в дни отдыха интервальные блиц-тренировки придутся как раз кстати и совершенно точно примчат тебя к желанной цели.

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: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

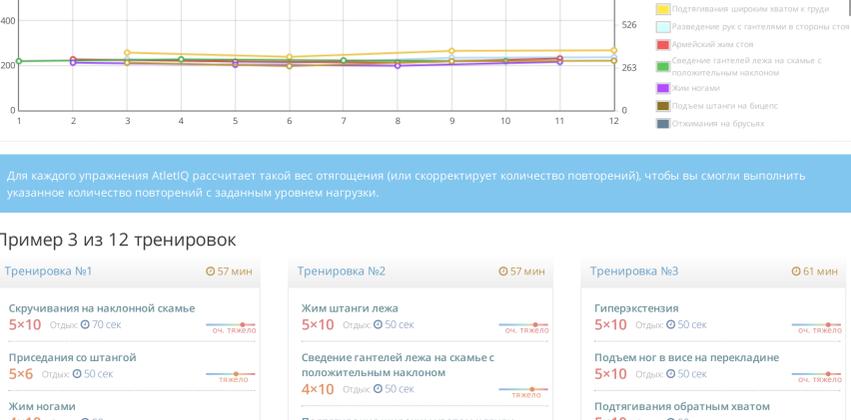
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Скручивания на наклонной скамье	5	10-15	50-70 сек
2	Приседания со штангой	5	6-10	50-60 сек

▲ При активации спишется 8 очков

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 12 тренировок

Тренировка №1 57 мин

- Скручивания на наклонной скамье 5x10 Отдых 70 сек
- Приседания со штангой 5x6 Отдых 50 сек
- Жим ногами 4x10 Отдых 50 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 5x10 Отдых 70 сек
- Армейский жим стоя 4x10 Отдых 50 сек
- Жим гантелей сидя 5x10 Отдых 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x10 Отдых 70 сек

> 10.93 т 1129 очков 810 ккал

Тренировка №2 57 мин

- Жим штанги лежа 5x10 Отдых 50 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 50 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4x7 Отдых 50 сек
- Тяга на нижнем блоке 5x10 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях 4x10 Отдых 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x10 Отдых 50 сек
- Подъем штанги на бицепс 5x10 Отдых 50 сек
- Поперечный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x10 Отдых 50 сек

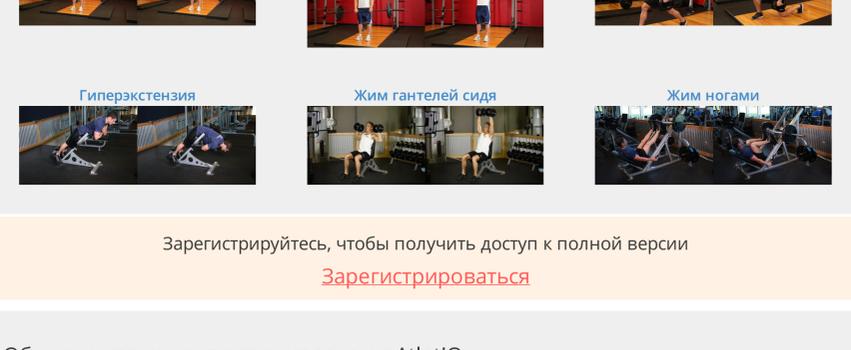
> 7.87 т 1212 очков 870 ккал

Тренировка №3 61 мин

- Гиперэкстензия 5x10 Отдых 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 5x10 Отдых 50 сек
- Подтягивания обратным хватом 5x10 Отдых 50 сек
- Отжимания с широким упором 5x14 max Отдых 50 сек
- Выпады с гантелями 5x10 Отдых 50 сек
- Тяга штанги в наклоне 5x10 Отдых 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x10 Отдых 50 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 5x10 Отдых 50 сек

> 5.58 т 1537 очков 1100 ккал

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

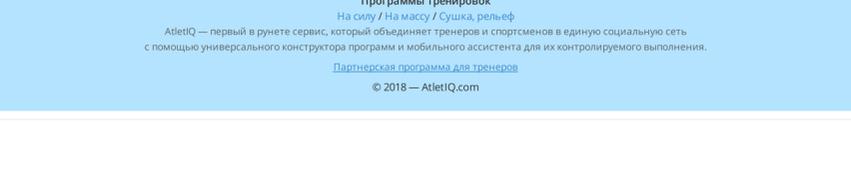
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com