



# «MONTANE»

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА РЕЛЬЕФ

### Домашний тренировочный «фитхак» по созданию рельефа, с которым ты уже через две недели сможешь блеснуть своей новой формой.

**1** Опытный

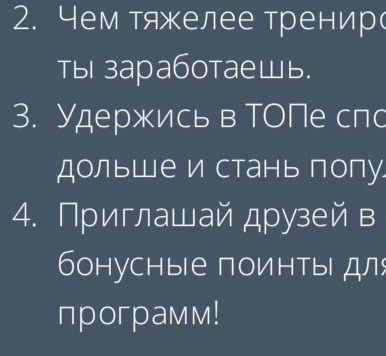
**16** дней

**12** тренировок

**~37** минут

Ахтунг! Сезон, когда свое несовершенное тело ты мог скрывать под слоями одежды, вот-вот закончится! И тогда весь мир увидит, что за короткие зимние месяцы ты основательно расслабился, а твою форму уже нельзя приравнять к богоподобной. Сохранить «спортивную репутацию» тебе поможет наш домашний план «Montane». Скорее берись за тело дело!

<https://atletiq.com/programma/montane-krugovaya-trenirovka-na-relief-1188.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. Выбирай 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 пункты для активации закрытых программ!

### «Дистиллируй» свои мышцы от жирового слоя в уютном домашнем «кругу».

Ну-ка, дети, станьте в круг! Когда-то этой фразой начиналась какая-нибудь забавная дворовая игра для ребятни, в которой ты с большой охотой принимал активное участие.

Сегодня этой фразой начнется твоя тренировка по плану «Montane», в основу которой положен круговой метод. И, как ты понимаешь, целью ее будет отнюдь не твоё увеселение.

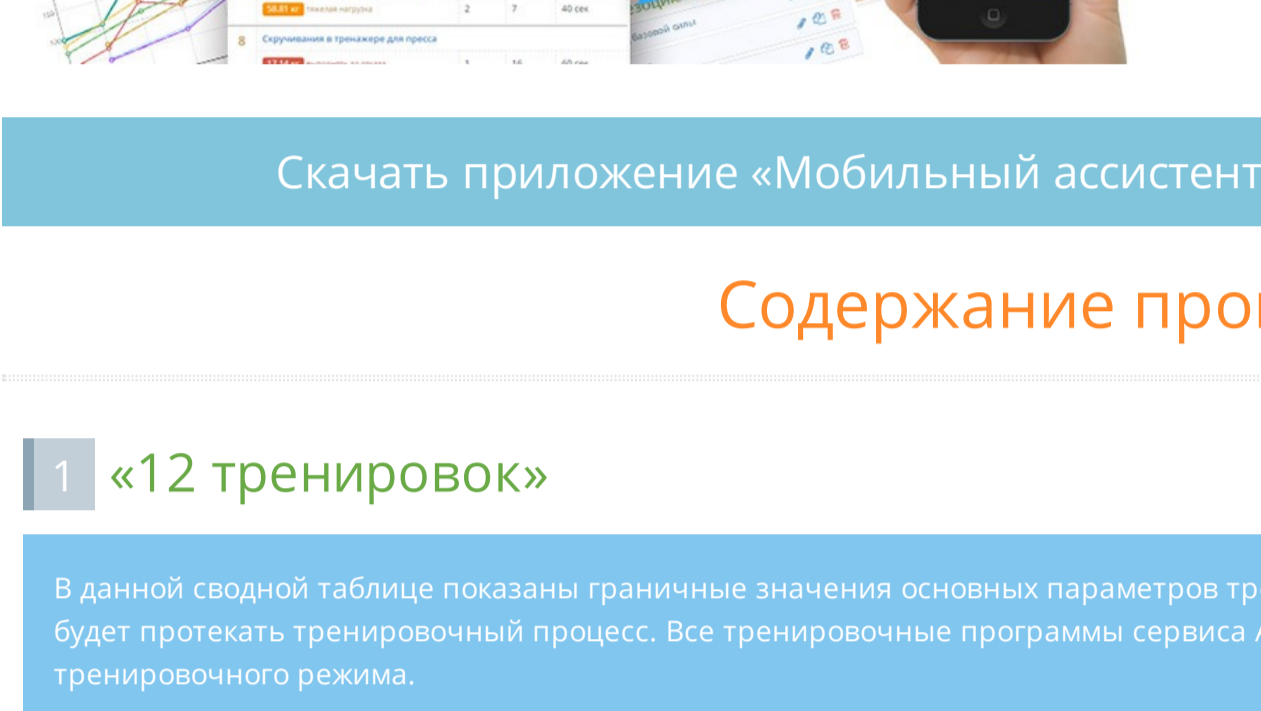
И даром, что занятия будут проходить дома. Набор упражнений с весом собственного тела, выполняемых в экстремально-интенсивном режиме, поверь, заменят тебе укомплектованный фитнес-центр. В том, что жизнь — боль ты убедишься уже после первой тренировочной сессии, но зато по итогу станешь «бережливее» относиться к своей новоприобретенной физформе.

А пока — готовься. При пользы этой программой тебя ожидает полноценная рабочая неделя: 5 тренировок в неделю — задача не для «слабонервных», но ты обязан справиться. Сами по себе сессии будут «короткометражными» — не более 40 минут, но с лихвой будет компенсировано их суммарной энергоёмкостью.

Заметь, наша тренировка содержит простые, но преимущественно компаундные элементы. В каждом комплексе таких элементов 5 и выполняются они подряд без отдыха. От тебя всего-то и требуется, что продержаться 5-6 таких вот кругов.

Такова незамысловатая суть тренировок «по кругу». Зато какую отдачу они дают! Наши круговые тренировки заставляют «слаженно» работать все мышцы тела и увеличивают твой метаболический отклик. А ведь именно это и необходимо для уничтожения уютно разместившихся на твоих боках и других видимых местах «барханов» жировой клетчатки.

Если отработаешь как положено, за одну такую тренировку сможешь сжечь до 670 ккал! Замотивировался? А теперь кругом-МАРШ!



### 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: 16 Тренировочные дни: 12 Отдых: 4

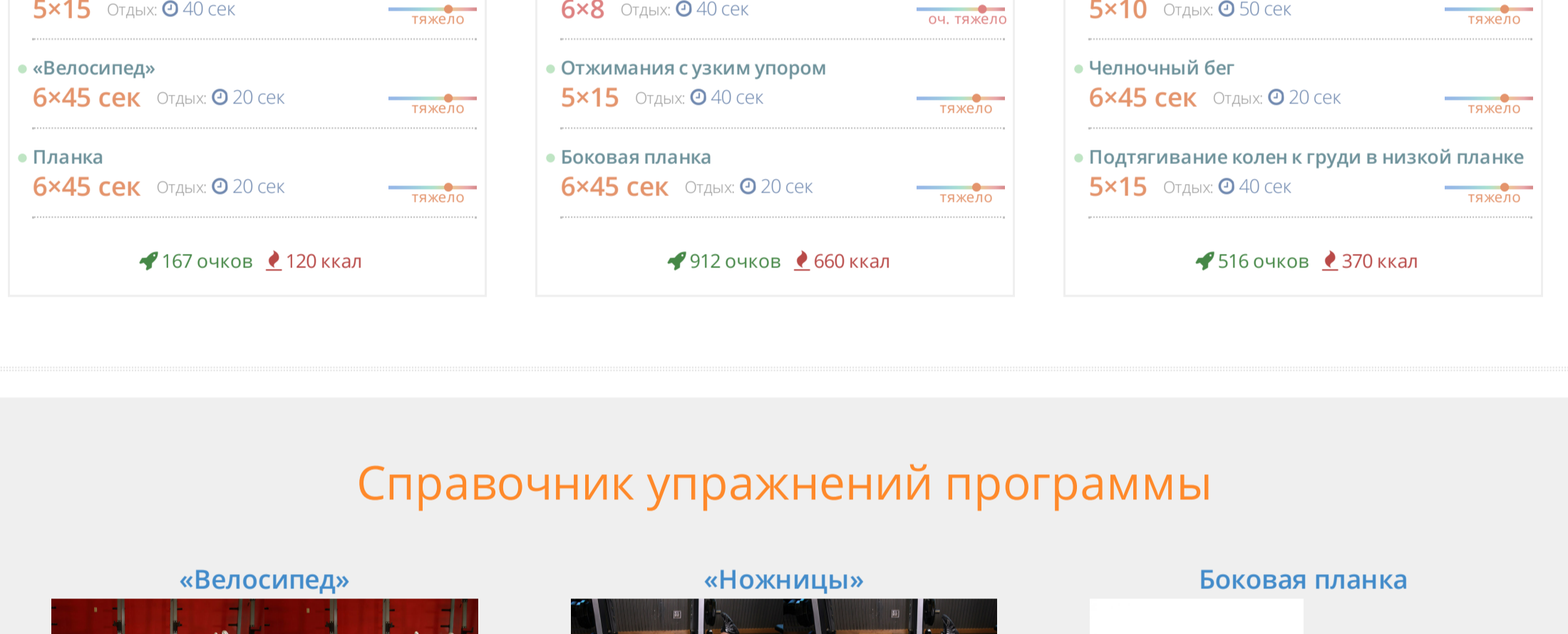
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Отжимания (а)	5	15-20	40-50 сек
2	Приседания с выпрыгиванием (а)	6	10-15	40-50 сек
3	Прыжки из положения упор лежа (а)	5	15-20	40-50 сек

▲ При активации списнется 8 пунктов

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программой, 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 тренировок с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 35 мин

- Отжимания 5x15 Отдых 40 сек
- Приседания с выпрыгиванием 6x10 Отдых 40 сек
- Прыжки из положения упор лежа 5x15 Отдых 40 сек
- «Велосипед» 6x45 сек Отдых 20 сек
- Планка 6x45 сек Отдых 20 сек

167 очков 120 ккал

**Тренировка №2** 37 мин

- Плиометрические отжимания 6x10 Отдых 40 сек
- Приседания с собственным весом 6x25 Отдых 40 сек
- Бурпи 6x8 Отдых 40 сек
- Отжимания с узким упором 5x15 Отдых 40 сек
- Боковая планка 6x45 сек Отдых 20 сек

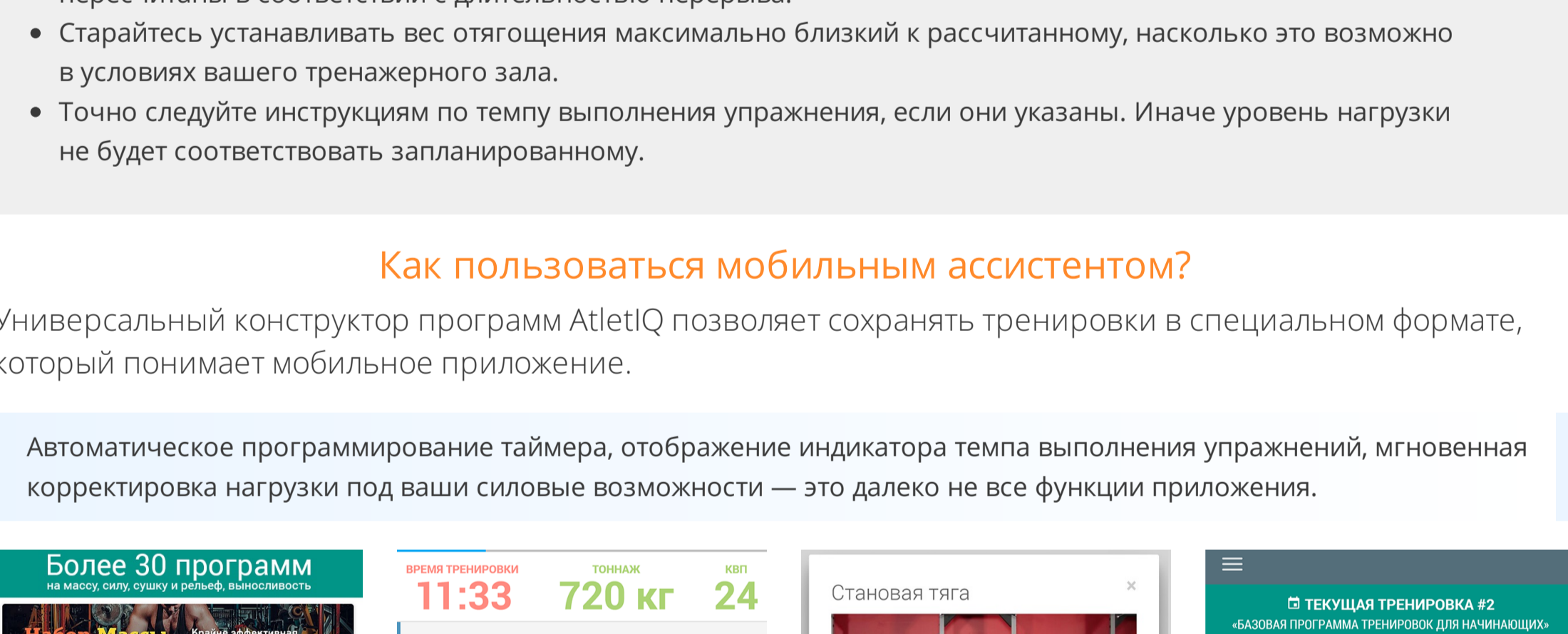
912 очков 660 ккал

**Тренировка №3** 36 мин

- Отжимания 5x15 Отдых 40 сек
- Выпады 6x10 Отдых 40 сек
- Прыжки из приседа в длину 5x10 Отдых 50 сек
- Челночный бег 6x45 сек Отдых 20 сек
- Подтягивание колен к груди в низкой планке 5x15 Отдых 40 сек

516 очков 370 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 переноситься 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 инструкции по выполнению 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.

**Более 30 программ**

Набор Мысы

Сушка

Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33

ТОНАЖ: 720 кг

КОП: 24

Жим штанги лежа

25.61 кг

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КОП: 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

[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