

# «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 дело!

<https://atletiq.com/programma/montane-krugovaya-trenirovka-na-relef-1188.html>



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.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- 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 наместе твоя тренировка по плану «Montane», в основу которой положен круговой метод. И, как ты понимаешь, целью ее будет **отдохнуть** 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 «бережливей» относиться к своей вопрекиобретенной физформе.

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

Заметь, наша тренировка содержит простейшие, но преимущественно комплексные 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 упрямо 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

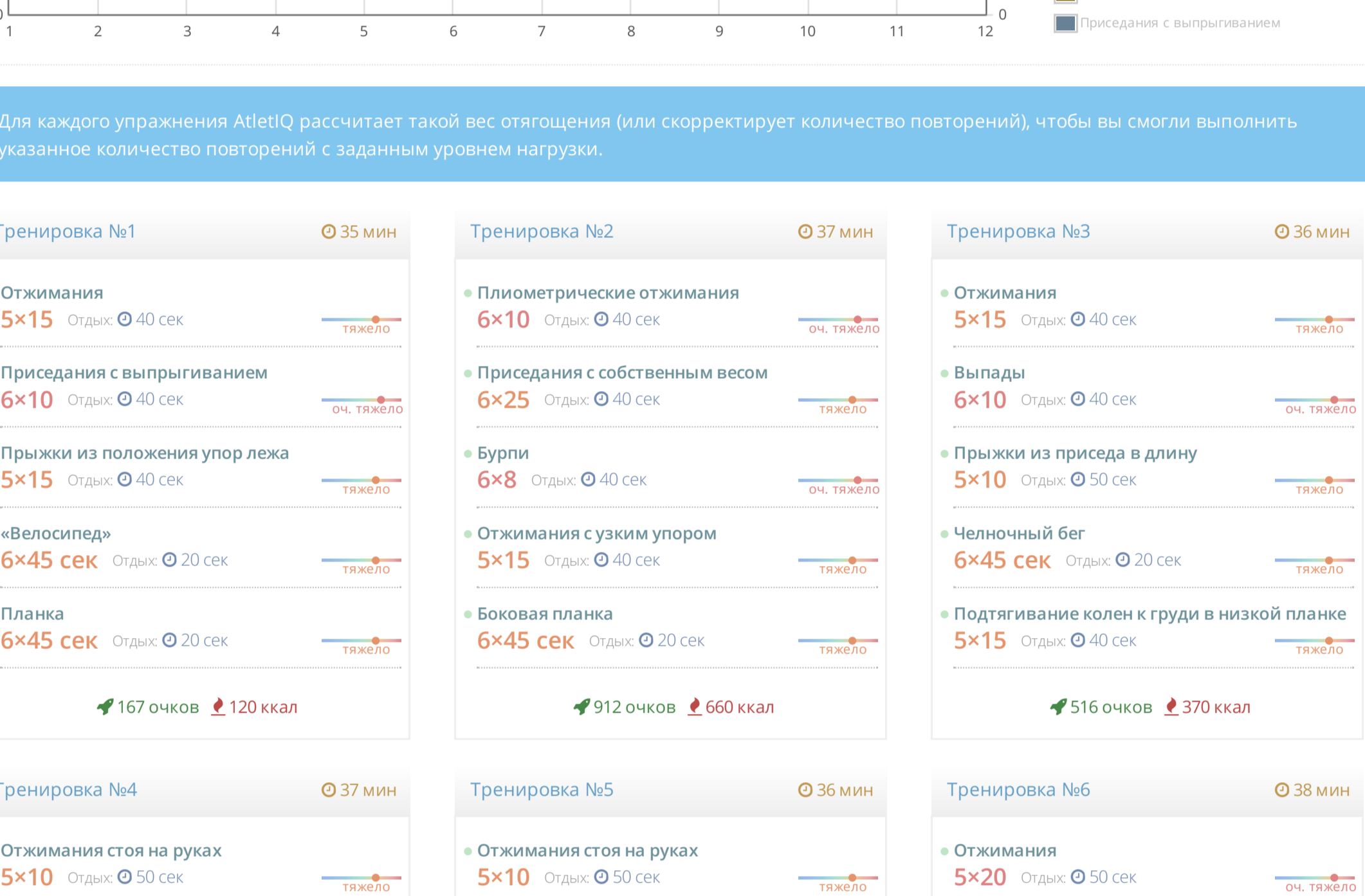
**«12 тренировок»** Продолжительность в днях: 16 Тренировочные дни: 12 Отдых: 4

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Отжимания (a)	5	15-20	40-50 сек
2	Приседания с выпрыгиванием (a)	6	10-15	40-50 сек
3	Прыжки из положения упор лежа (a)	5	15-20	40-50 сек
4	«Велосипед» (a)	6	45 сек	20 сек
5	Планка (a)	6	45 сек	20 сек
<b>2-й день</b>				
1	Плиометрические отжимания (a)	6	10-15	40-50 сек
2	Приседания с собственным весом (a)	6	25-30	40-50 сек
3	Бурпи (a)	6	10-15	40-50 сек
4	Отжимания с узким упором (a)	5	15-20	40-50 сек
5	Боковая планка (a)	6	45 сек	20 сек
<b>3-й день</b>				
1	Отжимания (a)	5	15-20	40-50 сек
2	Выпады (a)	6	10-15	40-50 сек
3	Прыжки из приседа в длину (a)	5	6-10	40-50 сек
4	Челночный бег (a)	6	45 сек	20 сек
5	Подтягивание колен к груди в низкой планке (a)	5	15-20	40-50 сек
<b>4-й день</b>				
1	Отжимания стоя на руках (a)	5	6-10	40-50 сек
2	Отжимания (a)	6	10-15	40-50 сек
3	Боковые выпады (a)	6	10-15	40-50 сек
4	Выпады назад (a)	6	10-15	40-50 сек
5	«Ножницы» (a)	6	45 сек	20 сек
<b>5-й день</b>				
1	Отжимания стоя на руках (a)	5	6-10	40-50 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	5	15-20	40-50 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (a)	5	15-20	40-50 сек
4	Приседания с выпрыгиванием (a)	5	15-20	40-50 сек
5	Выпады (a)	5	15-20	40-50 сек
<b>6-й день (отдых)</b>				
<b>7-й день (отдых)</b>				

### 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.

<b>Тренировка №1</b> 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	<b>Тренировка №2</b> 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	<b>Тренировка №3</b> 36 мин • Выпады 6x10 Отдых 40 сек • Прыжки из приседа в длину 5x10 Отдых 30 сек • Челночный бег 6x45 сек Отдых 20 сек • Подтягивание колен к груди в низкой планке 5x15 Отдых 40 сек 516 очков 370 ккал
<b>Тренировка №4</b> 37 мин • Отжимания стоя на руках 5x10 Отдых 50 сек • Отжимания 6x10 Отдых 40 сек • Боковые выпады 6x10 Отдых 40 сек • Выпады назад 6x10 Отдых 40 сек • «Ножницы» 6x45 сек Отдых 20 сек 616 очков 440 ккал	<b>Тренировка №5</b> 36 мин • Отжимания стоя на руках 5x10 Отдых 40 сек • Отжимания с поднятыми ногами 5x15 Отдых 40 сек • Отжимания от скамьи из-за спины 5x15 Отдых 40 сек • Приседания с выпрыгиванием 5x15 Отдых 40 сек • Выпады 5x15 Отдых 40 сек 709 очков 510 ккал	<b>Тренировка №6</b> 38 мин • Отжимания 5x20 Отдых 50 сек • Приседания с выпрыгиванием 6x12 Отдых 40 сек • Прыжки из положения упор лежа 5x20 Отдых 50 сек • «Велосипед» 6x45 сек Отдых 20 сек • Планка 6x45 сек Отдых 20 сек 476 очков 130 ккал
<b>Тренировка №7</b> 41 мин • Плиометрические отжимания 6x12 Отдых 50 сек • Приседания с собственным весом 6x25 Отдых 50 сек • Бурпи 6x8 Отдых 50 сек • Отжимания с узким упором 5x20 Отдых 50 сек • Боковая планка 6x45 сек Отдых 20 сек 932 очков 670 ккал	<b>Тренировка №8</b> 38 мин • Отжимания 5x20 Отдых 50 сек • Выпады 6x12 Отдых 50 сек • Прыжки из приседа в длину 5x6 Отдых 40 сек • Челночный бег 5x20 Отдых 20 сек • «Велосипед» 6x45 сек Отдых 20 сек • Планка 6x45 сек Отдых 20 сек 536 очков 390 ккал	<b>Тренировка №9</b> 39 мин • Отжимания стоя на руках 5x6 Отдых 40 сек • Отжимания 6x12 Отдых 50 сек • Приседания с собственным весом 6x30 Отдых 40 сек • Боковые выпады 6x12 Отдых 50 сек • Выпады назад 6x10 Отдых 50 сек • «Ножницы» 6x45 сек Отдых 20 сек 632 очков 450 ккал
<b>Тренировка №10</b> 39 мин • Отжимания стоя на руках 5x6 Отдых 40 сек • Отжимания с поднятыми ногами 5x20 Отдых 50 сек • Отжимания от скамьи из-за спины 5x20 Отдых 50 сек • Приседания с выпрыгиванием 5x20 Отдых 50 сек • Выпады 5x20 Отдых 50 сек 752 очков 540 ккал	<b>Тренировка №11</b> 35 мин • Отжимания 5x18 Отдых 40 сек • Приседания с выпрыгиванием 6x15 Отдых 40 сек • Прыжки из положения упор лежа 5x18 Отдых 40 сек • «Велосипед» 6x45 сек Отдых 20 сек • Планка 6x45 сек Отдых 20 сек 167 очков 120 ккал	<b>Тренировка №12</b> 37 мин • Плиометрические отжимания 6x15 Отдых 40 сек • Приседания с собственным весом 6x30 Отдых 40 сек • Бурпи 6x15 Отдых 40 сек • Отжимания с узким упором 5x18 Отдых 40 сек • Боковая планка 6x45 сек Отдых 20 сек 902 очков 650 ккал

### Справочник упражнений программы

<b>«Велосипед»</b> 	<b>«Ножницы»</b> 	<b>Боковая планка</b> 
<b>Боковые выпады</b> 	<b>Бурпи</b> 	<b>Выпады</b> 
<b>Выпады назад</b> 	<b>Отжимания</b> 	<b>Отжимания от скамьи из-за спины</b> 
<b>Отжимания с поднятыми ногами</b> 	<b>Отжимания с узким упором</b> 	<b>Отжимания стоя на руках</b> 
<b>Планка</b> 	<b>Плиометрические отжимания</b> 	<b>Приседания с выпрыгиванием</b> 
<b>Приседания с собственным весом</b> 		

### 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 удерживать 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