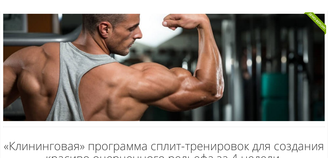


«Клинингова» программа сплит-тренировок для создания красиво очерченного рельефа за 4 недели.

Опытный | 31 день | 16 тренировок | ~60 минут

Меньше жира, больше мышц – вот что такое «красив» на языке бодибилдинга. И если ты ценитель, то просто обязан соответствовать. Создавай свою тело-перфекцию, используя наш тренировочный сплит PERFECT - он поможет тебе сжить жир и не слиться раньше времени, наводя красоту.

https://atletiq.com/programma/perfect-1210.html

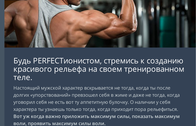
Автор: AtletiQ

AtletiQ — это мобильный фитнес тренер, который создает содержит семейные программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажёрном зале.

Мобильное приложение дает умный инструктаж, как в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletiQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и пропускайте у персональными тренировками бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Учи тяжелые тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в TOTM спортсменом как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ.



Будь PERFECTionistom, стремись к созданию красивого рельефа на своем тренировонном теле.

Настоящий мужской квадрат встречается не тогда, когда ты после долгих «упорственной» тренеющей себя в жиме и даже не тогда, когда утверди себя не есть вот у аппетитную булочку. О наличию себя характер ты умеешь только тогда, когда проходит пора рельефтих. **Вот ук когда важно приложить максимум силы воли,** показать максимуму воли, проявить максимум силы воли.

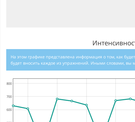
Правда, и в этом случае вряд ли что-то получится, если у тебя нет ЕГО — хорошо продуманного тренировочного плана PERFECT, который поможет быстро проявить рельеф и «красоты твоих мышц».

С PERFECT-планом тем дорога к идеальной фигуре будет не так чтобы очень далекой — программа составлена в перспективе на месяц, регулярные тренировки. Загладывать в зал пару раз в неделю. Ставки то как нельзя высоки!

Поэтому «погружение» должно быть полным и глубоким — трудись в зале 5 раз в неделю примерно по полтора часа. Ты именно, все шансы построить обращаете тебе.

Твои тренировки будут «сложными» в стройном смысл слова, не упускающего из внимания ни одну мышечную группу. Разбивка по дням следующая: грудь+плечи, нога, трицепс+пресс, спина+бицепс.

Все маленькие мышцы отлично уже давно перестали уходить на аэробику. Будучи с ними солидарными, упражнения мы подобрали в основной из «семейства» силовых, но для повышения интенсивности ввели немного «функционал». Такое движение, например, как бурпи, как следует поднимет интенсивность сессии и поможет сжечь больше калорий. Если такие нагрузки тебе по душе, смело добавляй еще парочку подобных элементов из «дополнения упражнения стрелкость в рельефу».



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

«16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 | Тренировочных дня: 16 | Сложн: 13

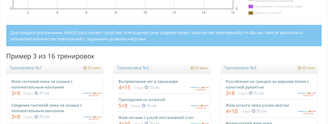
В данной сводной таблице показаны тренировочные значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком ключевом ходе протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletiQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-15	70-80 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным	3	8-15	70-80 сек

При активации слушателя 6 пунктов

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировки программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Решая сколько вы можете сделать, жим тренировки будет тяжелее, чем



Для каждого упражнения AtletiQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить заданное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1 — 62 мин.

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3×8	70 сек.
Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3×8	70 сек.
Сведение рук в кроссовере	3×20	60 сек.
Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном	4×10	70 сек.
Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3×20	60 сек.
Разведение рук в тренажере «бабочка»	3×20	60 сек.
Жим гантелей сидя	4×10	70 сек.
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×8	70 сек.

+ 7,01 л. ✓ 375 ккал ✓ 700 ккал

Тренировка №2 — 62 мин.

Выпрыгивания на тренажере	4×15	2 мин.
Приседания со штангой	5×8	2 мин.
Жим ногами у узкой постановкой стоп	4×15	2 мин.
Выпады с гантелями	3×20	2 мин.
Приседания со штангой за грудь	3×8	2 мин.
Сгибания ног в тренажере лежа	4×12	2 мин.
Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)	3×8	2 мин.
Подъем на носки в тренажере стоя	4×12	2 мин.

+ 16,49 л. ✓ 840 ккал ✓ 680 ккал

Тренировка №3 — 45 мин.

Разгибания на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3×8	2 мин.
Жим штанги лежа узким хватом	4×10	2 мин.
Французский жим лежа	3×8	2 мин.
Скручивания	4×12	2 мин.
Подъем ног в виде на перекладине	3×8	2 мин.
Бурпи	4×8	2 мин.

+ 2,71 л. ✓ 315 ккал ✓ 175 ккал

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 тайлером.

- 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 планку, данные с которого после тренировки перенесется в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировки 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 ваш показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданной 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 усчитываовать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следойте инструкциям по тему 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 формирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ
Сайлфитнес
Сайлфитнесдляженщин
Сайлфитнесдляженщин
Сайлфитнесдляженщин