

AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале. Мобильное приложение дает точные Дели план на два цикла – создавай точеную инструкции: как, в каком темпе, с каким весом фигуру в «два счета» и украшай тело выполнять упражнения. C AtletIQ каждая секунда рельефными мышцами. в тренировке тратится со смыслом. Неважно как выглядело твое тело в прошлом. Важно, что в своем Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно! настоящем ты можешь иметь идеальный фигурные параметры! И все это благодаря нашему новому «фитнес-детищу» — оригинальной 1. Выбирай программу и выполняй тренировки тренировочной программе на рельеф для девушек Fitox. с мобильным ассистентом. Успешное выполнение «рельефной» фитнес-задачи начинается 2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков с решения общих вопросов организации тренинга. Согласись, глупо ты заработаешь. тратить свою энергию на фул-боди тренировки, когда ты четко знаешь 3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно свои проблемные зоны и хочешь целенаправленно с ними работать. дольше и стань популярным. В таком случае самым очевидным кажется применение метода сплит-4. Приглашай друзей в сервис и получай тренинга. бонусные поинты для активации закрытых По сплитовой схеме будут построены тренировки в обоих циклах. Однако программ! на этом сходство периодов заканчивается. Сам принцип мышечного группирования будет различным. В первом мезоцикле первоочередно будут прорабатываться ноги и плечи, во второй день нагружаться грудь, трицепсы и бицепсы, очередь спины настанет в третий день. Второй мезоцикл предполагает уже более специализированную работу с мускулатурой бедер и ягодиц — предлагаем «задавать им трепку» дважды в неделю, разделяя тренинг ног днем «спины и трицепса».

В третий день дополнительно к ногам подключим упражнения на грудные мышцы. Кажется, ничего не забыли. То же касается и интенсивности тренировочных периодов. Первый цикл отличается более интенсивной работой — здесь все еще прослеживается связь с привычными программами, в которых работа проводится в среднем" диапазоне 8-12 повторений. этот этап является своего рода переходным периодом, преследующим цель закрепление «мышечных» результатов.

Когда с этим покончено, можно приступать к «целевым» тренировкам. Начиная с 5 недели занятия приобретают очевидную направленность на рельеф: заметно снизятся рабочие веса и возрастут «объемы» до 15-25 повторений. С каждой такой тренировкой ты все ближе к результату!

Мобильный ассистент для тренировок

нагрузку в каждый момент времени

Занимаясь с AtletlQ, ты получаешь точно установленную автором программы

выполнения тренировки. На тренировках 04:48 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 тренеровок (первая неделя)» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12

Отдых между Упражнение (суперсет) Повторения Подходы подходами 1-й день 2 12-15 (+max) **②** 180 сек Гиперэкстензия 2 Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4 8-12 **②** 110 сек

1 Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям Суммарная интенсивность **Т**яга верхнего блока к груди

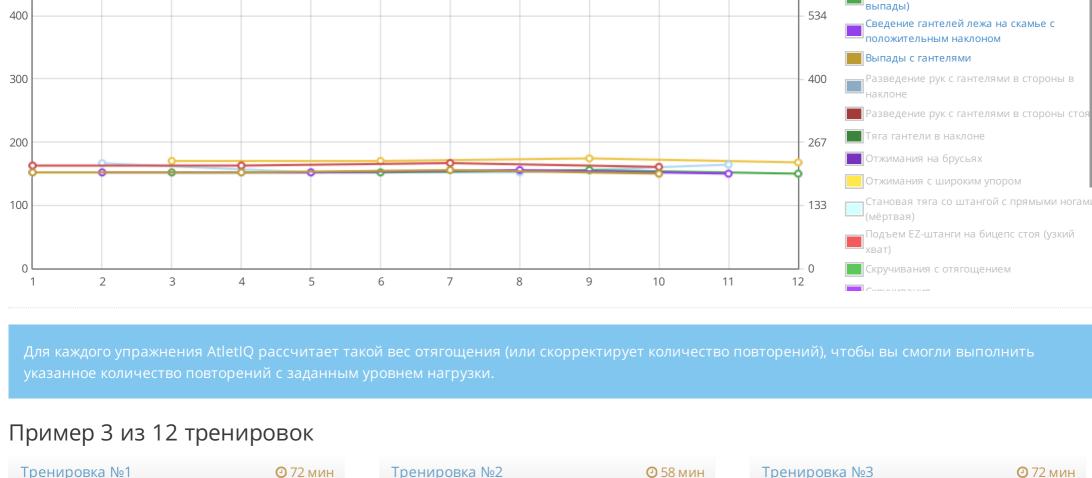
Жим штанги лежа

постановкой стоп

Приседания со штангой с широкой

Выпады назад с гантелями (обратные

667



Тренировка №1 Тренировка №2 Тренировка №3 **②** 72 мин **②** 58 мин **②** 72 мин Гиперэкстензия Отжимания с широким упором Гиперэкстензия **2×12** max Отдых: **②** 180 сек **2×18** max Отдых: **②** 180 сек **2×12** max Отдых: **②** 180 сек до отказа до отказа до отказа Приседания со штангой с широкой Жим штанги лежа Становая тяга со штангой с прямыми ногами

постановкой стоп **4×8** Отдых: **②** 90 сек (мёртвая) тяжело **4×8** Отдых: **②** 110 сек **4×8** Отдых: **②** 110 сек

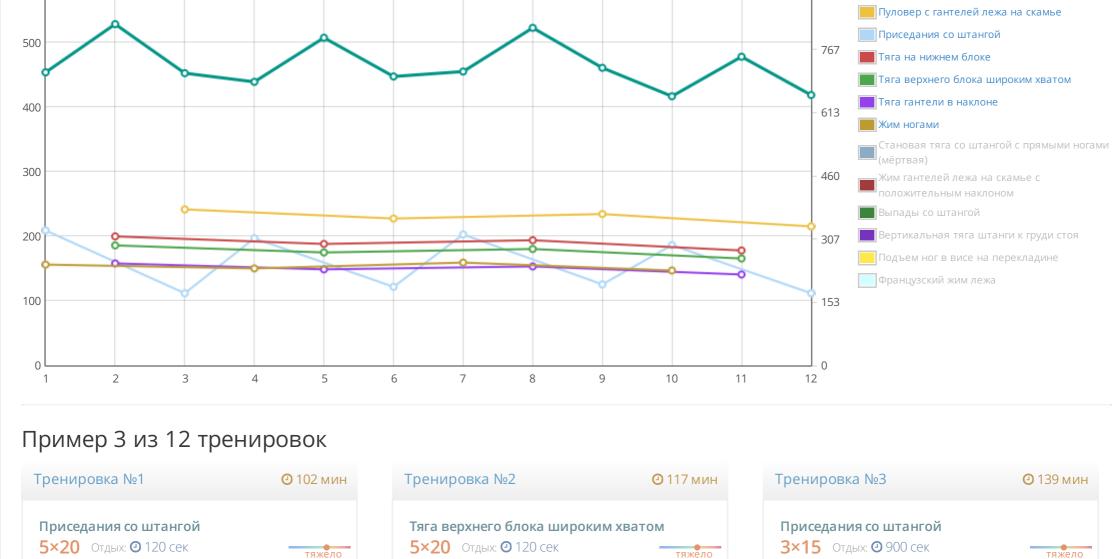
Сведение гантелей лежа на скамье с Выпады с гантелями положительным наклоном Выпады назад с гантелями (обратные **4×8** Отдых: **②** 110 сек **4×8** Отдых: **②** 110 сек выпады) тяжело тяжело

4×8 Отдых: **②** 110 сек тяжело Подъем на носки в тренажере сидя Отжимания на брусьях **4×8** Отдых: **②** 110 сек **4×8** Отдых: **②** 90 сек Тяга верхнего блока к груди тяжело тяжело **4×8** Отдых: **②** 110 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя Подъем ЕZ-штанги на бицепс стоя (узкий **4×8** Отдых: **②** 110 сек хват) Тяга гантели в наклоне тяжело **4×8** Отдых: **②** 90 сек **4×8** Отдых: **②** 110 сек тяжело тяжело Разведение рук с гантелями в стороны в

наклоне Скручивания с отягощением Подъем на носки в тренажере стоя **4×8** Отдых: **②** 110 сек **3×12** max Отдых: **②** 110 сек **4×8** Отдых: **②** 110 сек тяжело до отказа тяжело Скручивания Подъем ног в висе на перекладине > 2.83 т 🚀 735 очков 👤 530 ккал **3х12** max Отдых: **②** 110 сек **3×12** max Отдых: **②** 110 сек до отказа > 4.74 т 🚀 759 очков 👤 550 ккал > 6.86 т 🚀 752 очков 👤 540 ккал

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11 «12 тренеровок (вторая неделя)» Упражнение (суперсет) Повторения Отдых между подходами Подходы 1-й день

② 100-120 ceĸ 5 15-20 Приседания со штангой 2 4 20-25 **②** 100-120 сек Жим ногами 3 15-20 ♠ 100-900 cek Выпалы со штангой Интенсивность тренировок по упражнениям Суммарная интенсивность



Становая тяга со штангой с прямыми ногами

тяжело

тяжело

тяжело

(мёртвая)

тяжело

тяжело

тяжело

5×20 Отдых: **②** 120 сек

5×20 Отдых: **②** 120 сек

5×20 Отдых: **②** 120 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном **3×15** Отдых: **②** 900 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье

Подъем ног в висе на перекладине

> 8.73 т 🚀 709 очков 👱 510 ккал

□ ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Новичок 4

Тяга гантели в наклоне

5×20 Отдых: **②** 120 сек

Тяга на нижнем блоке

5×20 Отдых: **②** 120 сек

3×15 Отдых: **②** 900 сек

Французский жим лежа

5×20 Отдых: **②** 120 сек

5×20 Отдых: **②** 120 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Подъем ног в висе на перекладине

Жим ногами

(мёртвая)

4×20 Отдых: **②** 120 сек

Выпады со штангой

3×15 Отдых: **②** 900 сек

5×20 Отдых: **②** 120 сек

5×20 Отдых: **②** 120 сек

нагрузки.

Более 30 программ

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Сушка

Iron♠en

Подъем ног в висе на перекладине

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

> 17.04 т 🚀 711 очков 👱 510 ккал

тяжело

кабинет и учитываются в следующих тренировках.

пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.

нагрузки после завершения каждого подхода.

в условиях вашего тренажерного зала.

не будет соответствовать запланированному.

Стоимость полной версии 320 руб Почему это платно? Зарегистрироваться и узнать подробности 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

• Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться

упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.

по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный

• Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели

• В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.

• Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно

• Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки

• Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут

в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень

• Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной

Как пользоваться мобильным ассистентом? Универсальный конструктор программ AtletlQ 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.

24

повторений

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой

720 KF

Жим штанги лежа

ПРИСТУПИТЬ

темп: 3/0/X/0 🕐

яга штанги в наклоне обратным хватом

25.61

Приседания со штангой

Nº2

- 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