

Преврати «комок нервов» в два стройных ряда кубиков с двуцикловой программой Steel PRESS.



Опытный

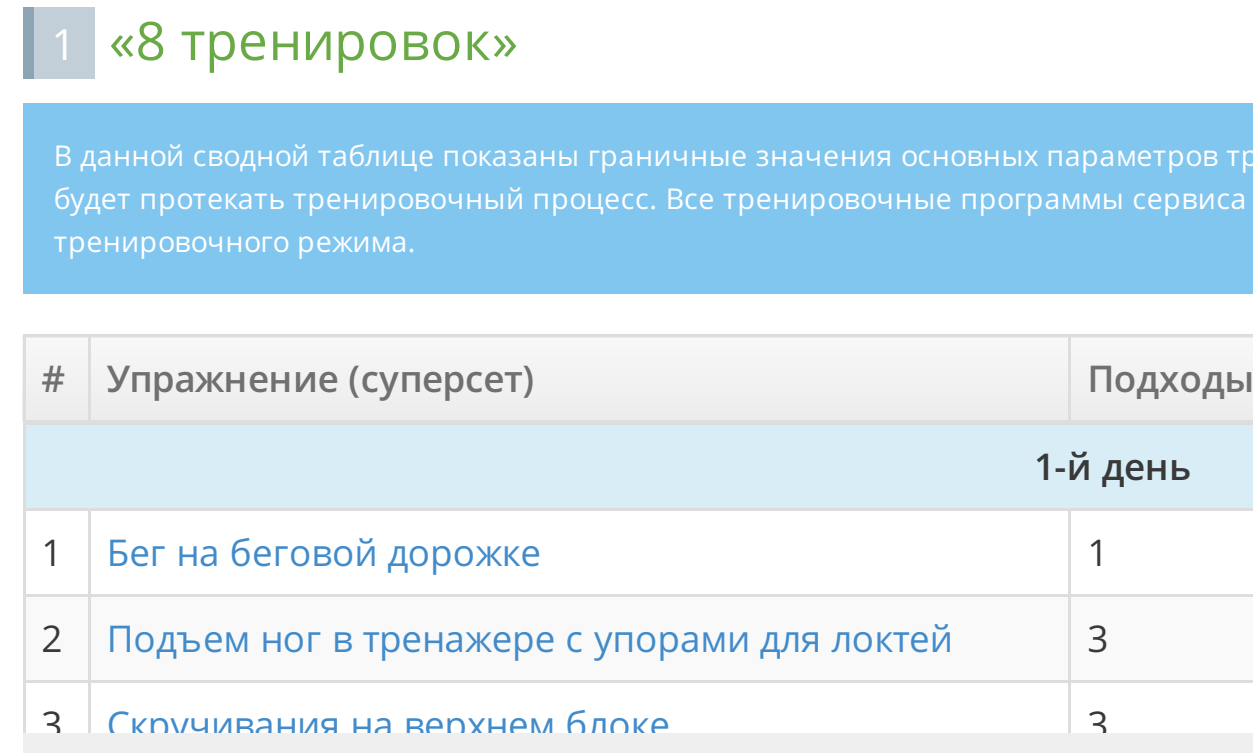
38 дней

20 тренировок

~35 минут

Красивый пресс ты видел только на картинках? Не нужно так! Отсутствие плоского живота у спортсмена - моветон. Скорее восстанавливай репутацию - займись oПРЕССением живота по программе Steel PRESS и шокируй всех стальными «кубиками» уже через месяц.

<https://atletiq.com/programma/kompleks-dlya-prorabotki-myshc-pressa-1482.html>



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 «8 тренировок»

Продолжительность в днях: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

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
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	150 сек
2	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3	18-22	30-40 сек
3	Сгибания на верхнем блоке	3	18-22	30-40 сек

Доступ открыт по подписке

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.

Пример 3 из 8 тренировок

Тренировка №1 33 мин Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 150 сек Тяжело	Тренировка №2 33 мин Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 150 сек Тяжело Скручивания в тренажере для прессы 3x18 Отдых 30 сек Тяжело Скручивания на фитболе 3x30 Отдых 20 сек Нормально Скручивания на наклонной скамье 3x18 Отдых 30 сек Тяжело Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x18 Отдых 30 сек Тяжело > 1.65 т 329 очков 240 ккал	Тренировка №3 34 мин Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 150 сек Тяжело Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x22 Отдых 40 сек Тяжело Скручивания на наклонной скамье 3x22 Отдых 40 сек Тяжело Боковые скручивания 3x28 Отдых 20 сек Тяжело Скручивания с поднятыми ногами 3x28 Отдых 20 сек Тяжело > 2.02 т 347 очков 250 ккал
--	--	--

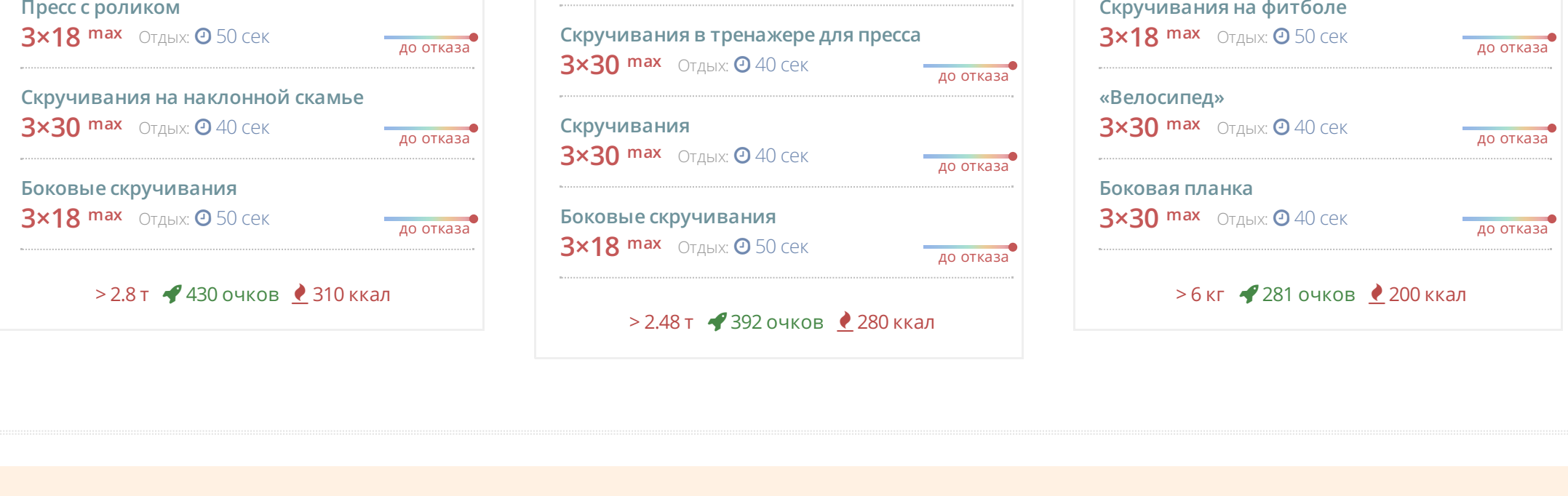
2 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	150 сек
2	Скручивания на верхнем блоке	3	25-30 (+max)	40-45 сек
3	Пресс с роликом	3	18-22 (+max)	50 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

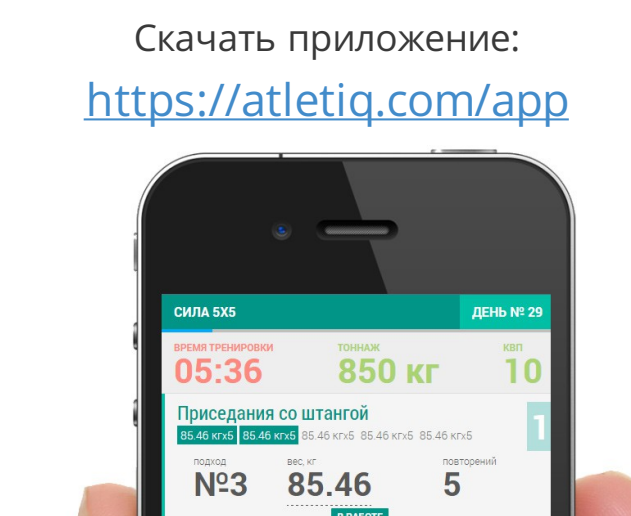
Тренировка №1 32 мин Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 150 сек Тяжело Скручивания на верхнем блоке 3x30 max Отдых 40 сек до отказа Пресс с роликом 3x18 max Отдых 50 сек до отказа Скручивания на наклонной скамье 3x30 max Отдых 40 сек до отказа Боковые скручивания 3x18 max Отдых 50 сек до отказа > 2.8 т 430 очков 310 ккал	Тренировка №2 32 мин Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 150 сек Тяжело Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x18 max Отдых 50 сек до отказа Скручивания в тренажере для прессы 3x30 max Отдых 40 сек до отказа Скручивания 3x30 max Отдых 40 сек до отказа Боковые скручивания 3x18 max Отдых 50 сек до отказа > 2.48 т 392 очков 280 ккал	Тренировка №3 32 мин Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых 150 сек Тяжело Подъем ног на наклонной скамье 3x18 max Отдых 30 сек до отказа Скручивания на фитболе 3x18 max Отдых 30 сек до отказа «Велосипед» 3x30 max Отдых 40 сек до отказа Боковая планка 3x30 max Отдых 40 сек до отказа > 6 кг 281 очок 200 ккал
--	---	--

Стоимость полной версии 260 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ДВА ЦИКЛА «ОБЪЕДИНЕННЫХ» АЭРОБНО-МАКСИМАЛЬНОЙ ЖЕСТКОСТИ ДЛЯ ВЫРАЖЕННОГО РЕЛЬЕФА МЫШЦ ЖИВОТА.



«Комплекс для проработки мышц пресса»
Жиросжигание, рельеф

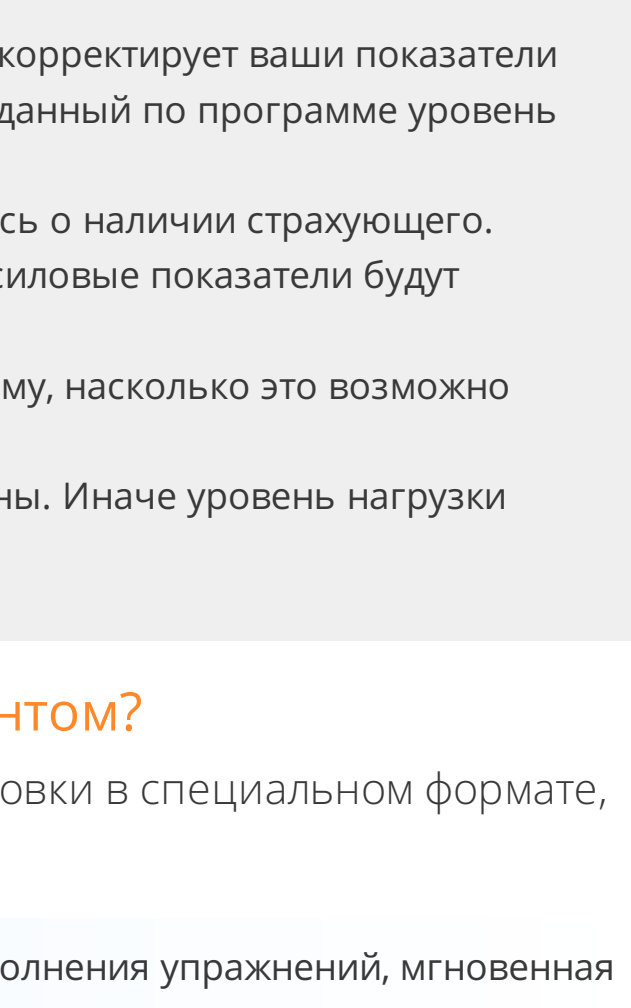
Красивый пресс ты видел только на картинках? Не нужно так! Отсутствие плоского живота у спортсмена - моветон. Скорее восстанавливай репутацию - займись oПРЕССением живота по программе Steel PRESS и шокируй всех стальными «кубиками» уже через месяц.

Скачать в PDF

Автор программы AtletIQ

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



Стоимость полной версии 260 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 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.
- Сервис будет 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.

Более 30 программ Набор мышечной массы на основе 5 тренировок Набор мышечной массы на основе 5 тренировок Набор мышечной массы на основе 5 тренировок Набор мышечной массы на основе 5 тренировок	11:33 720 кг 24 Жим штанги лежа Приседания со штангой 25.61 43 ПРИСТУПИТЬ	Становая тяга Как выполнять? 1. Разместите ступни на полу перед собой	19 текущая тренировка №2 45 минут 85.46 кг 10 47:25 2.2 т 125 Новичок 4 +455 Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»
---	--	---	---

[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