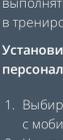


Проводи фитнес RE-FORMу – меняй тренажерный сплит на 5-дневную круговую тренировку дома.

Опытный
26 дней
20 тренировок
~32 минуты

Ты все еще не достиг пиковой физической формы и даже не в курсе, с чего начать? Тогда мы идем к тебе! И не одни, а с ударным тренировочным планом RE-FORM. Круговые тренировки по 5-дневному плану сгонят с тебя сто потов, а уж подкожному жиру точно не будет пощады!

<https://atletiq.com/programma/re-form-krugovoye-blic-trenirovki-na-domu-1493.html>



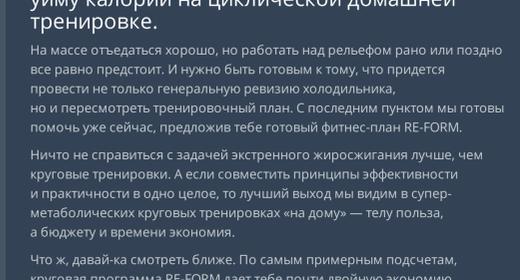
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержишь в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Возьми жир на «круговые поруки» - расходуешь уйму калорий на циклической домашней тренировке.

На массу отдыхать хорошо, но работать над рельефом рано или поздно все равно предстоит. И нужно быть готовым к тому, что придется провести не только генеральную ревизию холодильника, но и пересмотреть тренировочный план. С последним пунктом мы готовы помочь уже сейчас, предложив тебе готовый фитнес-план RE-FORM.

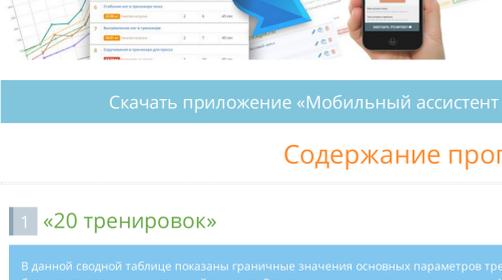
Ничто не справится с задачей экстренного жиросжигания лучше, чем круговые тренировки. А если совместить принципы эффективности и практичности в одно целое, то лучший выход мы видим в супер-метаболических круговых тренировках «на дому» — телу польза, а бюджету и времени экономия.

Что ж, давай-ка посмотрим ближе. По самым примерным подсчетам, круговая программа RE-FORM дает тебе почти двойную экономию времени за счет последовательного выполнения упражнений с минимальными перерывами на отдых: твоя тренировка займет от силы 30 минут.

И при этом каждое такое занятие на 20-30% эффективнее раскачает метаболизм, чем кардио или силовая тренировка по отдельности.

Круговые тренировки по нашей программе включают в себя упражнения, задействующие все мышцы тела. По большей части это функциональные движения, упражнения с элементами плиометрики — самые надежные и эффективные инструменты жиросжигания и развития выносливости.

Как для бешеной собаки семь вёрст не крюк, так для домашнего спортсмена шесть кругов по пять упражнений — не бог весть какое испытание. По крайней мере, именно столько кругов тебе придется повторить предложенную цепочку упражнений. И попробуй только не справиться!



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 «20 тренировок»

Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 20 Отдых: 6

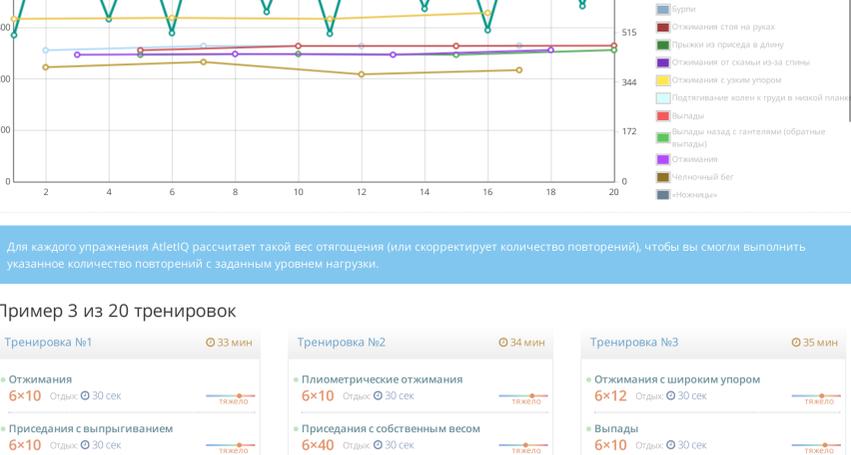
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Отжимания (а)	6	10-15	Отдых 20-30 сек
2	Приседания с выпрыгиванием (а)	6	10-15	Отдых 20-30 сек
3	Прыжки из положения упор лежа (а)	6	15-20	Отдых 20-30 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 33 мин

- Отжимания 6x10 Отдых 30 сек
- Приседания с выпрыгиванием 6x10 Отдых 30 сек
- Прыжки из положения упор лежа 6x15 Отдых 30 сек
- «Велосипед» 6x45 сек Отдых 20 сек
- Планка 6x45 сек Отдых 20 сек

505 очков 360 ккал

Тренировка №2 34 мин

- Плиометрические отжимания 6x10 Отдых 30 сек
- Приседания с собственным весом 6x40 Отдых 30 сек
- Бурпи 6x8 Отдых 30 сек
- Отжимания с узким упором 6x15 Отдых 30 сек
- Боковая планка 6x45 сек Отдых 20 сек

884 очков 640 ккал

Тренировка №3 35 мин

- Отжимания с широким упором 6x12 Отдых 30 сек
- Выпады 6x10 Отдых 30 сек
- Прыжки из приседа в длину 6x10 Отдых 30 сек
- Челночный бег 6x60 сек Отдых 20 сек
- Подтягивание колен к груди в низкой планке 6x15 Отдых 30 сек

838 очков 600 ккал

Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

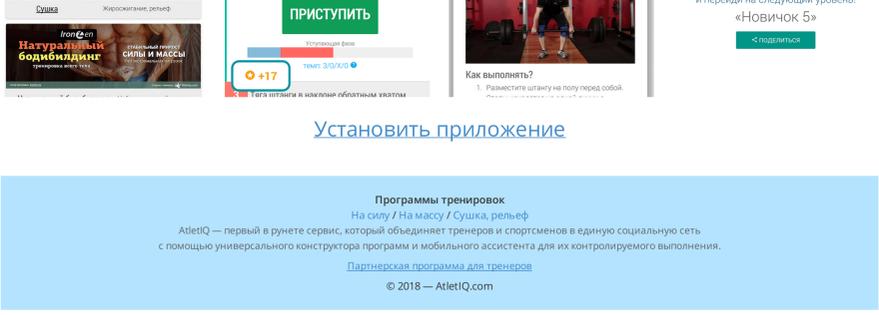
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнять 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 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.



[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