

# Жги жир в тренировочном запале – преврати массу мышц в явно очерченный и жесткий рельеф за месяц.

**Опытный**      **28** дней      **20** тренировок      **~45** минут

Стоп «гладкости» форм! Мы за прорисованный рельеф и «чистые» мышцы. И если ты с нами, значит твоё время выжигать рельеф уже наступило. И экстренно переходи к жиросжигающему этапу тренировок – стань сам себе пироманом и устрани «буферный» подкожный слой по программе PYRO-max.

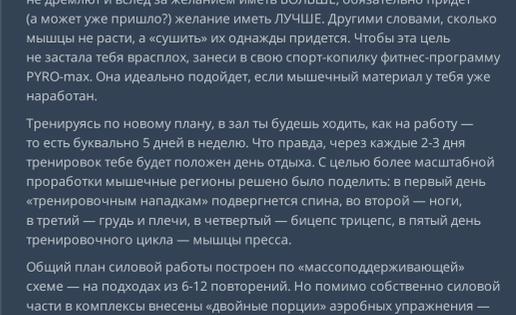
<https://atletiq.com/programma/pyro-max-vremya-vyzhigat-relef-1510.html>

**Автор: AtletIQ**

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

Мобильное приложение даёт 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!**



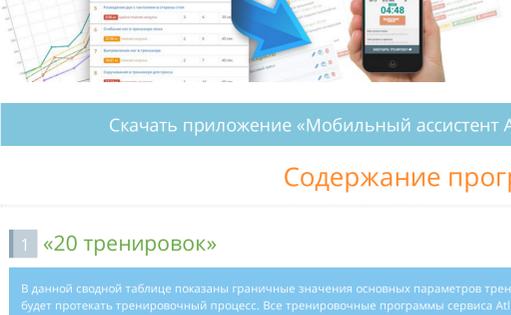
## Сокращай свои жировые депозиты и улучшай общий мышечный профиль за 20 PYRO-тренировок.

Набрать массу — только половина дела. Твои спортивные амбиции не дремлют и вслед за желанием иметь БОЛЬШЕ, обязательно придет (а может уже пришло?) желание иметь ЛУЧШЕ. Другими словами, сколько мышцы не расти, а «сушить» их однажды придется. Чтобы эта цель не застала тебя врасплох, занеси в свою спорт-копилку фитнес-программу PYRO-max. Она идеально подойдет, если мышечный материал у тебя уже наработан.

Тренируйся по новому плану, в зал ты будешь ходить, как на работу — то есть буквально 5 дней в неделю. Что правда, через каждые 2-3 дня проработки мышечные регионы решено было поделить: в первый день «тренировочным нападкам» подвергнется спина, во второй — ноги, в третий — грудь и плечи, в четвертый — бицепс трицепс, в пятый день тренировочного цикла — мышцы пресса.

Общий план силовой работы построен по «массоподдерживающей» схеме — на подходах из 6-12 повторений. Но помимо собственно силовой части в комплексы внесены «двойные порции» аэробных упражнений — одно из них будет открывать тренировку, второе будет выполняться в самом конце занятия. Такая нагрузка по существу многозадачна: с одной стороны она играет роль классической разминки и заминки, с другой — вносит существенный вклад в общее тренировочное дело и повышают мощность «метаболического разгона».

Продолжительность аэробной части мы постарались строго регламентировать — по сумме имеем 15 минут, максимально «безрезные» для мышечной массы и одновременно губительные для жирового слоя. Во время рельеф-марафона не забывай налегать на белковую пищу — и мышцы целее будут и хронический «недоед» нестрашен.



### 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: **28**      Тренировочные дни: **20**      Отдых: **8**

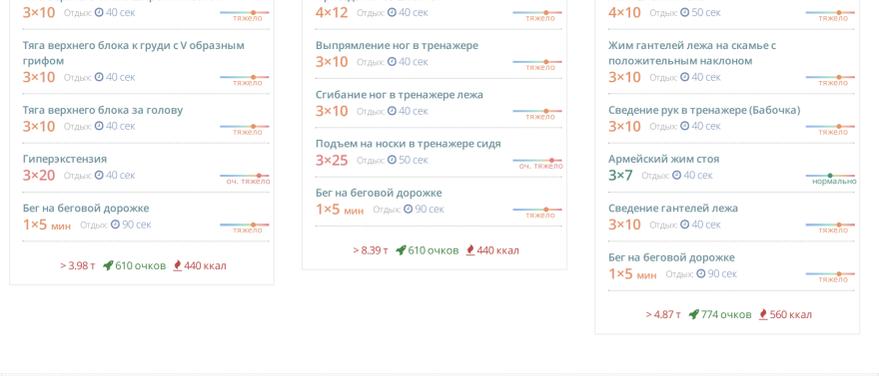
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Эллиптический тренажер	1	10 мин	⊙ 120 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	3	8-12	⊙ 40-60 сек
3	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	3	8-12	⊙ 40-60 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**      ⊙ 41 мин

- Эллиптический тренажер 1×10 мин Отдых ⊙ 120 сек **тяжело**
- Тяга верхнего блока широким хватом 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Тяга верхнего блока за голову 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Гиперэкстензия 3×20 Отдых ⊙ 40 сек **оч. тяжело**
- Бег на беговой дорожке 1×5 мин Отдых ⊙ 90 сек **тяжело**

> 3.98 т    🍀 610 очков    🔥 440 ккал

**Тренировка №2**      ⊙ 42 мин

- Бег на беговой дорожке 1×10 мин Отдых ⊙ 120 сек **тяжело**
- Приседания со штангой 4×12 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Выпрямление ног в тренажере 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Подъем на носки в тренажере сидя 3×25 Отдых ⊙ 50 сек **оч. тяжело**
- Бег на беговой дорожке 1×5 мин Отдых ⊙ 90 сек **тяжело**

> 8.39 т    🍀 610 очков    🔥 440 ккал

**Тренировка №3**      ⊙ 47 мин

- Эллиптический тренажер 1×10 мин Отдых ⊙ 120 сек **тяжело**
- Жим штанги лежа 4×10 Отдых ⊙ 50 сек **тяжело**
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Армейский жим стоя 3×7 Отдых ⊙ 40 сек **нормально**
- Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых ⊙ 40 сек **тяжело**
- Бег на беговой дорожке 1×5 мин Отдых ⊙ 90 сек **тяжело**

> 4.87 т    🍀 774 очков    🔥 560 ккал

Стоимость полной версии 440 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 после завершения вашей оценки 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 востановленного 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 коррекция нагрузки под ваши физические возможности — это далеко не все функции приложения.

**Более 30 программ**  
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

**Набор Массы**  
Тренировка в тренажерном зале

**Сушка**  
Жиросжигание, рельеф

**Натуральный бодибилдинг**  
Увеличение силы и массы

**11:33**      **720 кг**      **24** ккал

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

повтор: 25.61      повторный: 8

время отдыха: **43**

**ПРИСТУПИТЬ**

Улучшайте себя

🍀 +17      темп: 30/100

Тяга штанги в наклонном положении узким хватом

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите ступни на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**  
«БАЗОВЫЙ ГИО РАМКА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

время тренировки: **47:25**      тоннаж: **2.2 т**      ккал: **125**

Новичок 4      🍀 **+455**

**Всего: 1223**  
Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

[С подпиской](#)

## Установить приложение

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 контрольного выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com