

Начни тренировки с «чистого листа» - подними планку «Фит-готовности» по «стартовому» плану FIZ-старт.



Новичок

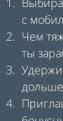
46 дней

24 тренировки

~48 минут

Хочешь влиться в спорт и стать одной из инста-стройняшек? Решайся! Сейчас – самое лучшее время, чтобы начать. С программой FIZ-старт неискушенные строительницы тела легко интегрируются в фитнес-среду, заряжаются эндорфинами от каждой тренировки и получают реальный боди-результат.

<https://atletiq.com/programma/fiz-start-trenirovochnaya-programma-dlya-pervokursnic-1511.html>



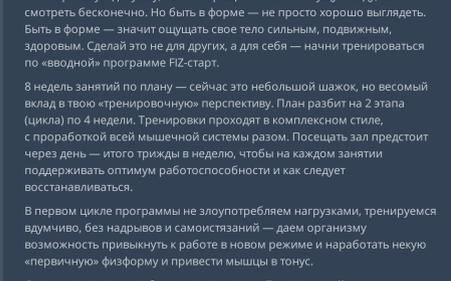
Автор:
AtletIQ

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 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. Удержись в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Соверши форсированный FIZ-старт - стань своей в фитнес-тусовке за 8 тренировочных недель.

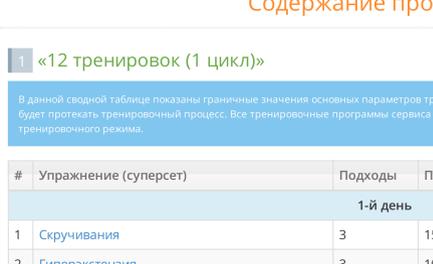
На спортивную девушку, как на горящую пламя и текущую воду, можно смотреть бесконечно. Но быть в форме — не просто хорошо выглядеть. Быть в форме — значит ощущать свое тело сильным, подвижным, здоровым. Сделай это не для других, а для себя — начни тренироваться по «ведовой» программе FIZ-старт.

8 недель занятий по плану — сейчас это небольшой шагик, но весомый вклад в твою «тренировочную» перспективу. План разбит на 2 этапа (цикла) по 4 недели. Тренировки проходят в комплексном стиле, с проработкой всей мышечной системы разом. Посещать зал предстоит через день — итого трижды в неделю, чтобы на каждом занятии поддерживать оптимум работоспособности и как следует восстанавливаться.

В первом цикле программы не злоупотребляем нагрузками, тренируемся вдумчиво, без надрывов и самоистязаний — даем организму возможность привыкнуть к работе в новом режиме и наработать некую «первичную» физформу и привести мышцы в тонус.

Для этого вводим в рабочие комплексы по 7 упражнений — со свободным отяжением и весом тела, на тренажерах и блоках. Все упражнения для основных групп выполняются в классическом режиме на 6-10 и 8-12 повторений, ориентированном на умеренную прибавку мышечной массы. Вспомогательные движения, к которым в основном относятся упражнения для тренировки мышц кора, выполняются в диапазоне 10-повторений.

Второй цикл ознаменуется общим приростом объемов тренировочной работы: типичный режим в этом периоде — от 10-15 повторений. Такие тренировки помогут частично избавиться от запаса жира и обеспечивать постепенный прирост мышечной массы.



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 «12 тренировок (1 цикл)»

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

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	Скручивания	3	15-20	60-70 сек
2	Гиперэкстензия	3	10-15	50-70 сек
3	Румынская становая тяга	4	8-12	60-70 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 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<p>Скручивания 3x15 Отдых 70 сек</p> <p>Гиперэкстензия 3x12 Отдых 70 сек</p> <p>Румынская становая тяга 4x8 Отдых 70 сек</p> <p>Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x12 Отдых 50 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке 4x8 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 50 сек</p> <p>Отжимания с подтягиваниями 3x10 Отдых 50 сек</p> <p>> 5,08 т 606 очков 440 ккал</p>	<p>«Велосипед» 3x15 Отдых 70 сек</p> <p>Упражнение «Доброе утро» 4x10 Отдых 50 сек</p> <p>Приседания плие с гантелей 4x8 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга верхнего блока широким хватом 4x10 Отдых 30 сек</p> <p>Пресс с гимнастическими роликом 4x8 Отдых 50 сек</p> <p>Сведение рук в кроссовере 3x10 Отдых 30 сек</p> <p>Планка 2x120 сек Отдых 30 сек</p> <p>> 3,49 т 659 очков 470 ккал</p>	<p>Приседания со штангой 3x12 Отдых 70 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 50 сек</p> <p>Выпады с гантелями 4x8 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 4x8 Отдых 70 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины 2x6 Отдых 50 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых 50 сек</p> <p>Скручивания на фитболе 3x15 Отдых 70 сек</p> <p>> 6,31 т 608 очков 440 ккал</p>

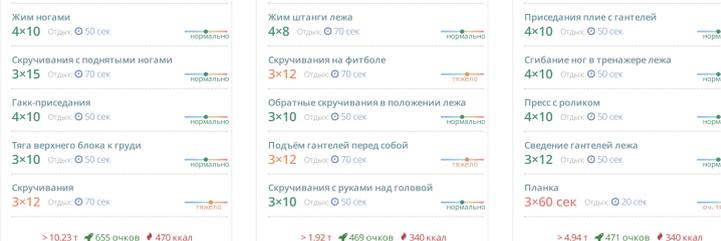
2 «12 тренировок (2 цикл)»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подъем ног в висе на перекладине	3	6-10 (+max)	60 сек
2	Румынская становая тяга	4	10-15	50-70 сек
3	Жим ногами	4	10-15	50-70 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<p>Подъем ног в висе на перекладине 3x10 max Отдых до отказа</p> <p>Румынская становая тяга 4x10 Отдых 50 сек</p> <p>Жим ногами 4x10 Отдых 50 сек</p> <p>Скручивания с подтягиваниями 3x15 Отдых 70 сек</p> <p>Гаккприседания 4x10 Отдых 50 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди 3x10 Отдых 50 сек</p> <p>Скручивания 3x12 Отдых 70 сек</p> <p>> 10,23 т 655 очков 470 ккал</p>	<p>«Велосипед» 3x15 Отдых 70 сек</p> <p>Гиперэкстензия 3x12 Отдых 70 сек</p> <p>Жим штанги лежа 4x8 Отдых 70 сек</p> <p>Скручивания на фитболе 3x12 Отдых 70 сек</p> <p>Обратные скручивания в положении лежа 3x10 Отдых 50 сек</p> <p>Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 70 сек</p> <p>Скручивания с руками над головой 3x10 Отдых 50 сек</p> <p>> 1,92 т 469 очков 340 ккал</p>	<p>Подъем ног в упоре на брусьях 3x12 Отдых 50 сек</p> <p>Приседания со штангой 3x12 Отдых 50 сек</p> <p>Приседания плие с гантелей 4x10 Отдых 50 сек</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 4x10 Отдых 50 сек</p> <p>Пресс роликом 4x10 Отдых 50 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 50 сек</p> <p>Планка 3x60 сек Отдых 20 сек</p> <p>> 4,94 т 471 очков 340 ккал</p>

Стоимость полной версии 380 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания и тренировки тренировок. Все тренировки выполняются с помощью специальной мобильной платформы, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнения на 1 раз. Этот показатель рассчитывается и корректируется в дальнейшей 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.
- Не следует игнорировать 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 автоматизирован мобильным приложением.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.



Установить приложение

Программа 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