



# Запускай ядерный REACTOR жиросжигания – похудей себя быстро с 4-недельной комби-программой.



Опытный

23 дня

12 тренировок

~67 минут

Кто не работает – тот ест, а кто работает – тот худеет. Не жди «следующего понедельника», начинай тренироваться сейчас. От тебя - желание, от нас – возможность: новый план-жиросжигатель REACTOR, который за месяц превратит: новое плано-жироеубийца ТЕЛО в подтянутый и рельефный ТОПЧ.

<https://atletiq.com/programma/reactor-programma-reaktivnogo-zhiroszhiganiya-dlya-muzhchin-1593.html>



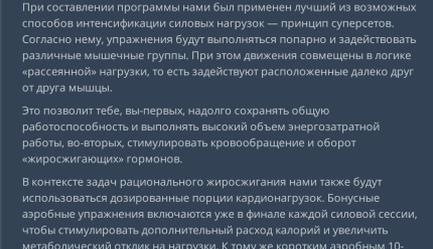
**АвТОР:**  
**AtletIQ**

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 получите 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!



## Раскрой в себе супер-способности к жиросжиганию с анаэробно-аэробной программой тренировок супер-сетями.

Однажды ты осознаешь, что «расти vidare» нужно прекращать. Пора брать волю в кулак и следовать ровно противоположным целям. Вот тогда-то очень кстати придется наша тренировочная программа REACTOR, которая поможет сменить тренировочную ориентацию на «похудательную» и привести тело в супер-форму.

Данная программа рассчитана на 4 недели тренировок по трехдневному расписанию. Три тренировочных дня — это три разных комплекса из 8 упражнений, составленных по схеме фулбади, с проработкой всего массива мышц тела.

При составлении программы нами был применен лучший из возможных способов интенсификации силовых нагрузок — принцип суперсетов. Согласно ему, упражнения будут выполняться попарно и задействовать различные мышечные группы. При этом движения совмещены в логике «разсеянной» нагрузки, то есть задействуют расположенные далеко друг от друга мышцы.

Это позволит тебе, вы-первых, надолго сохранить общую работоспособность и выполнять высокий объем энергозатратной работы, во-вторых, стимулировать кровообращение и оборот «жиросжигающих» гормонов.

В контексте задач рационального жиросжигания нами будут использоваться дозированные порции кардиоаэробик. Бонусные аэробные упражнения включаются уже в финале каждой силовой сессии, чтобы стимулировать дополнительный расход калорий и ускорить метаболический обмен на нагрузки. К тому же коротким аэробным 10-минуткам ты будешь впоследствии благодарен за тренированное сердце и выносливую общую выносливость.

Ну и напоследок, советуем вспомнить, что тренировки-тренировками, но именно твоё «примерное» пищевое поведение — залог успеха всего жиросжигающего этапа. Если не хочешь, чтобы твои усилия в зале были растрачены понапрасну, избавься от вредных диетических привычек и срочно сбалансируй свое питание.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

## Содержание программы

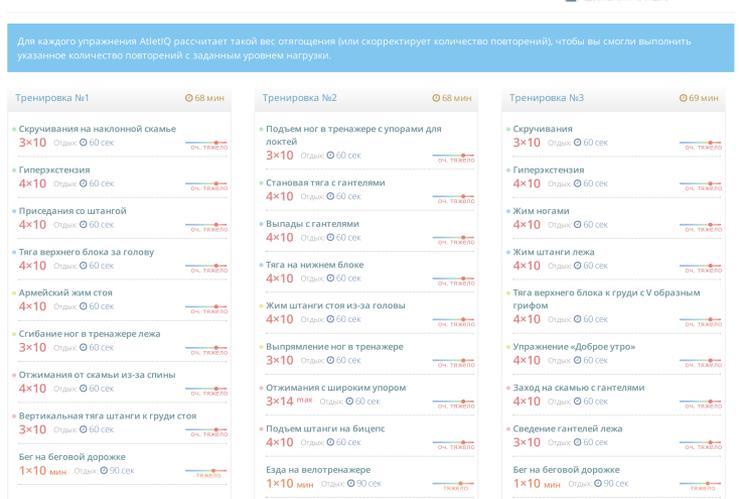
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

В данной свободной 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	Скручивания на наклонной скамье (a)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
2	Гиперэкстензия (a)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
3	Приседания со штангой (b)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
4	Тяга верхнего блока за голову (b)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
5	Армейский жим стоя (c)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа (c)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
7	Отжимания от скамьи из-за спины (d)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
8	Вертикальная тяга штанги к груди стоя (d)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
9	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	⊖ 90 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей (a)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
2	Становая тяга с гантелями (a)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
3	Выпады с гантелями (b)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
4	Тяга на нижнем блоке (b)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
5	Жим штанги стоя из-за головы (c)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
6	Выпрямление ног в тренажере (c)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
7	Отжимания с широким упором (d)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
8	Подъем штанги на бицепс (d)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
9	Езда на велотренажере	1	10 мин	⊖ 90 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				
<b>5-й день</b>				
1	Скручивания (a)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
2	Гиперэкстензия (a)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
3	Жим ногами (b)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
4	Жим штанги лежа (b)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
5	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом (c)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
6	Упражнение «Доброе утро» (c)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
7	Заход на скамью с гантелями (d)	4	10-15	⊖ 50-60 сек
8	Сведение гантелей лежа (d)	3	10-20	⊖ 50-60 сек
9	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	⊖ 90 сек
<b>6-й день (отдых)</b>				

## 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 же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Приседания со штангой 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Тяга верхнего блока за голову 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Армейский жим стоя 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Отжимания от скамьи из-за спины 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 7,46 т ↑ 1150 очков ↓ 830 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Становая тяга с гантелями 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Выпады с гантелями 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Тяга на нижнем блоке 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Жим штанги стоя из-за головы 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Отжимания с широким упором 3x14 мм Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Езда на велотренажере 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 7,64 т ↑ 1116 очков ↓ 800 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания 3x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Жим ногами 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Жим штанги лежа 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Упражнение «Доброе утро» 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Заход на скамью с гантелями 4x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 9,89 т ↑ 1259 очков ↓ 910 ккал</p>
Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Приседания со штангой 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Тяга верхнего блока за голову 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Армейский жим стоя 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Сгибание ног в тренажере лежа 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Отжимания от скамьи из-за спины 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x15 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 8,57 т ↑ 1107 очков ↓ 800 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Становая тяга с гантелями 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Выпады с гантелями 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Тяга на нижнем блоке 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Жим штанги стоя из-за головы 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Отжимания с широким упором 3x13 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Езда на велотренажере 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 8,69 т ↑ 1070 очков ↓ 770 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Жим ногами 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Жим штанги лежа 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Упражнение «Доброе утро» 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Заход на скамью с гантелями 4x12 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 11,03 т ↑ 1216 очков ↓ 870 ккал</p>
Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Приседания со штангой 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Тяга верхнего блока за голову 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Армейский жим стоя 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Сгибание ног в тренажере лежа 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Отжимания от скамьи из-за спины 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 9,81 т ↑ 1212 очков ↓ 870 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Становая тяга с гантелями 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Выпады с гантелями 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Жим штанги стоя из-за головы 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Отжимания с широким упором 3x14 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Подъем штанги на бицепс 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Езда на велотренажере 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 10,12 т ↑ 1178 очков ↓ 850 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Жим ногами 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Жим штанги лежа 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Упражнение «Доброе утро» 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Заход на скамью с гантелями 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 13,12 т ↑ 1328 очков ↓ 950 ккал</p>
Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания на наклонной скамье 3x20 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Приседания со штангой 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Тяга верхнего блока за голову 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Армейский жим стоя 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Сгибание ног в тренажере лежа 3x20 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Отжимания от скамьи из-за спины 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x20 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 9,97 т ↑ 1102 очков ↓ 790 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x20 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Становая тяга с гантелями 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Выпады с гантелями 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Жим штанги стоя из-за головы 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Отжимания с широким упором 3x15 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Подъем штанги на бицепс 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Езда на велотренажере 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 10,03 т ↑ 1072 очков ↓ 770 ккал</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Скручивания 3x20 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Гиперэкстензия 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Жим ногами 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Жим штанги лежа 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Упражнение «Доброе утро» 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Заход на скамью с гантелями 4x15 Отдых ⊖ 50 сек</li><li>Сведение гантелей лежа 3x20 Отдых ⊖ 60 сек</li><li>Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊖ 90 сек</li></ul> <p>&gt; 12,46 т ↑ 1184 очков ↓ 850 ккал</p>

## Справочник упражнений программы

### 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 в 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 копируются 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 выполняли заданный 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.

[Панельная программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com