

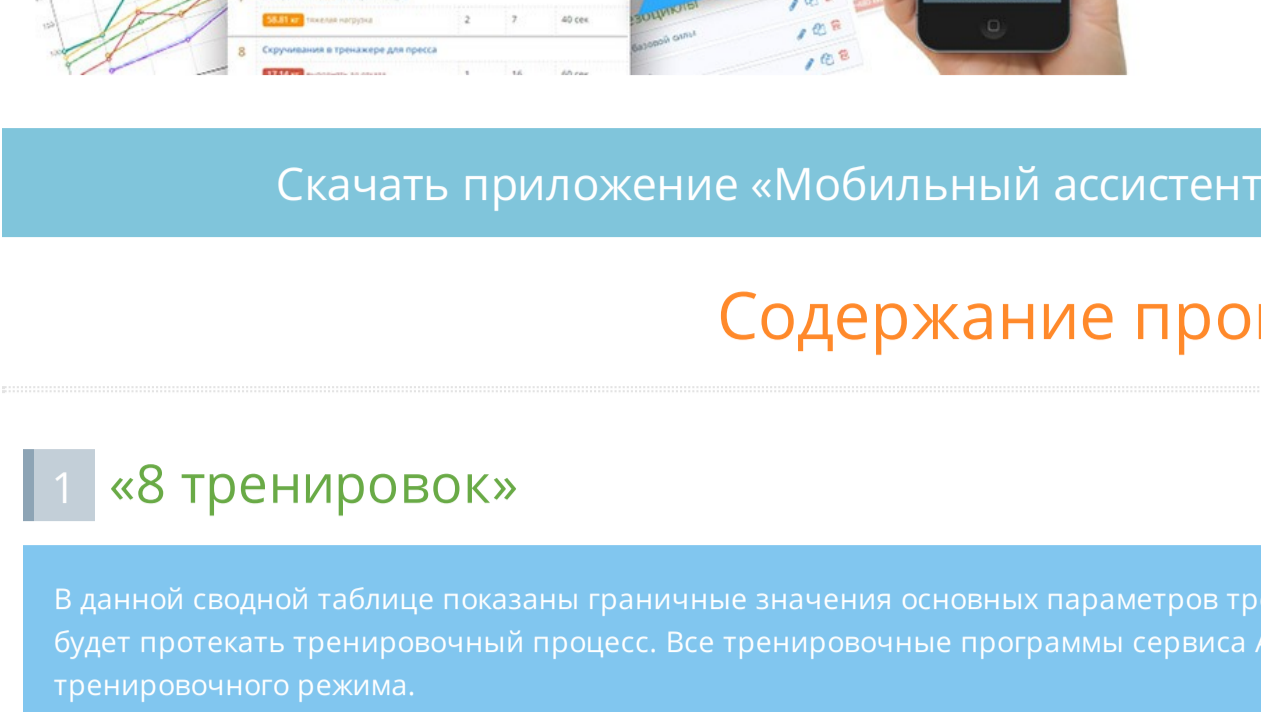
Опытный

15 дней

8 тренировок

~55 минут

<https://atletiq.com/programma/super-slim-intensivnaya-sushka-s-primeneniem-supersvetov-1594.html>



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtleIQ, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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 AtleIQ»: <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 AtleIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Скручивания на наклонной скамье (а)	3	10-20	30-50 сек
2	Подъем ног на наклонной скамье (а)	3	10-20	30-50 сек
3	Приседания со штангой (b)	3	10-20	30-50 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 AtleIQ рассчитывает 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 54 мин

- Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых 40 сек
- Подъем ног на наклонной скамье 3x13 Отдых 40 сек
- Приседания со штангой 3x10 Отдых 40 сек
- Заход на скамью с гантелями 3x10 Отдых 40 сек
- Становая тяга с гантелями 3x10 Отдых 40 сек
- Гиперэкстензия 3x10 Отдых 40 сек
- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 40 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 40 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом
- Тяга гантелей в наклоне 3x10 Отдых 40 сек

> 7.05 т 915 очков 660 ккал

Тренировка №2 54 мин

- Подъем ног в вися на перекладине 3x10 Отдых 40 сек
- Скручивания 3x10 Отдых 40 сек
- Приседания плие с гантелей 3x10 Отдых 40 сек
- Выпады с гантелями 3x10 Отдых 40 сек
- Жим штанги стоя из-за головы 3x10 Отдых 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 40 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 40 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 40 сек
- Отжимания от скамьи из-за спины 3x10 Отдых 40 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 40 сек

> 5.4 т 891 очков 640 ккал

Тренировка №3 50 мин

- Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых 30 сек
- Подъем ног на наклонной скамье 3x14 Отдых 30 сек
- Приседания со штангой 3x15 Отдых 30 сек
- Заход на скамью с гантелями 3x15 Отдых 30 сек
- Становая тяга с гантелями 3x15 Отдых 30 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых 30 сек
- Жим штанги лежа 3x15 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых 30 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x15 Отдых 30 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x15 Отдых 30 сек

> 9.34 т 999 очков 720 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtleIQ

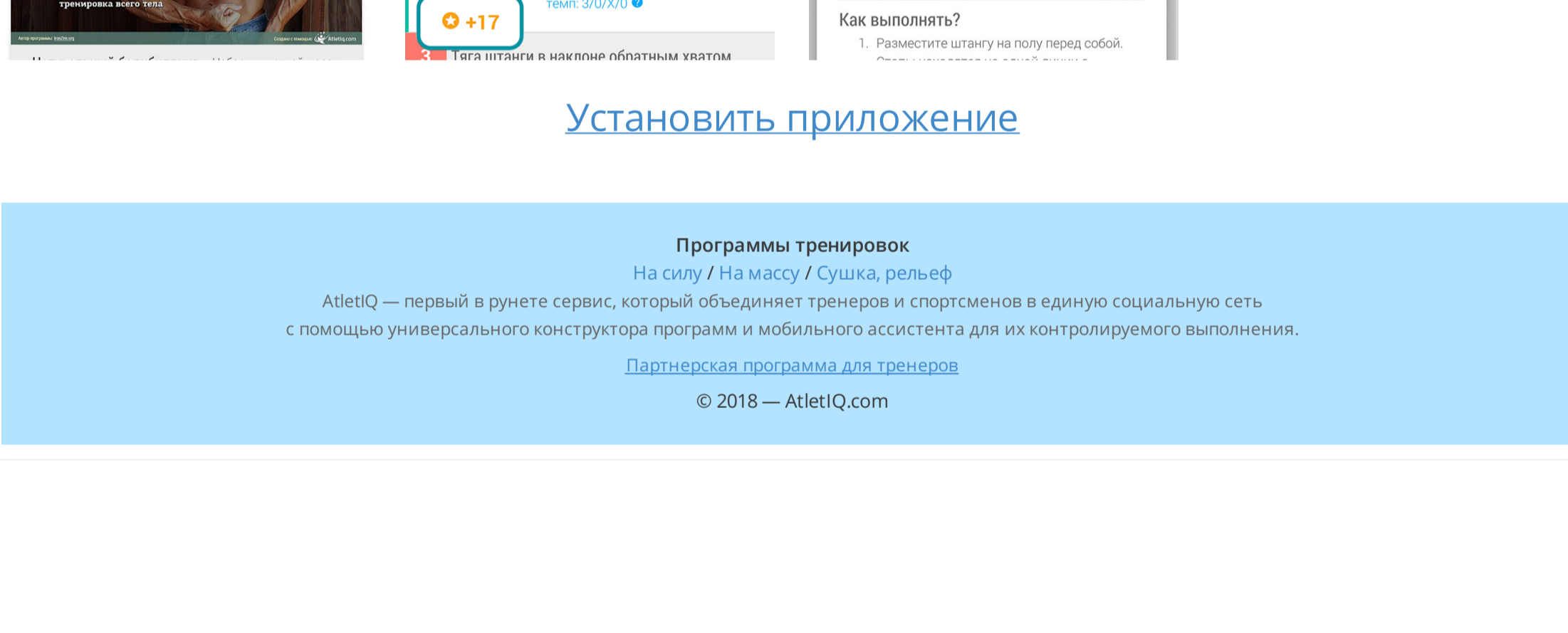
AtleIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.
- 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 AtleIQ 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 массу / На массу / Сушка, рельеф

AtleIQ — 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 — AtleIQ.com