



# СУШКА

## ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ

ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК  
ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЛИШНЕГО ЖИРА И  
ПРИДАНИЯ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ

Интенсивный трехдневный сплит — максимально эффективное жиросжигание и детализация мышечного рисунка

Опытный **52** дня **40** тренировок **~46** минут

Включиться в открытую борьбу с жировыми отложениями и победить спортсменам поможет интенсивная двухмесячная тренинг-программа.

<https://atletiq.com/programs/211>

**Автор:**  
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

**Высокоинтенсивная аэробика, силовая нагрузка и откорректированный режим питания — путь рельефному, просушенному телу**

Интенсивная программа тренировок на рельеф для мужчин предназначена для спортсменов, целью которых является детальная прорисовка рельефа мышц. Грамотная комбинация силового и аэробного тренинга поможет поддерживать оптимальную физическую форму и качественно развить мышечную функциональность.

Тренировочный комплекс рассчитан на 8 недель высокоинтенсивных тренировок, поделенных на два макроцикла. В первый и второй макроциклы будут включены по 12 тренировок для спортзала на рельеф и сушку тела для мужчин и 8 кардиосессий, регулярно чередующихся между собой.

Программа для рельефа мышц в тренажерном зале, включающая регулярные кардионагрузки, не оставит ни у кого шанса — вес будет сокращаться от тренировки к тренировке.

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

## Содержание программы

**1 «1 МЕСЯЦ»** Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 20 Отдых: 6

1 месяц средняя интенсивность

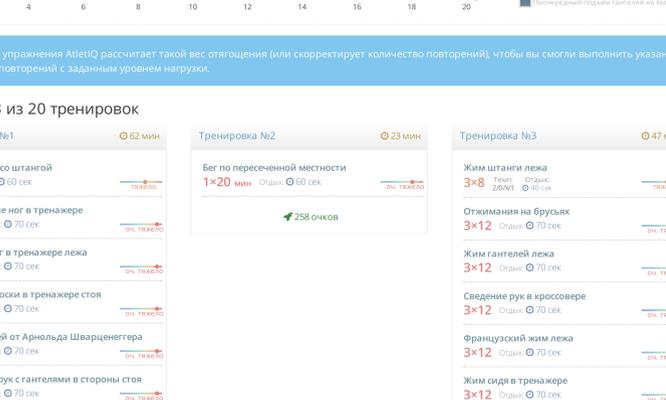
В данной свободной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это поможет лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Приседания со штангой	2-3	8-10 (+max)	60 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	2-4	12-16	50-80 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	2-4	12-16	50-80 сек

▲ При активации списнется 6 поинтов

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

## Пример 3 из 20 тренировок

**Тренировка №1** 02 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 60 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 70 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 70 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценггера 3x12 Отдых 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 70 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 70 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x12 Отдых 70 сек
- Скручивания 3x12 Отдых 70 сек

911 очков

**Тренировка №2** 03 мин

- Бег по пересеченной местности 1x30 мин Отдых 60 сек

258 очков

**Тренировка №3** 07 мин

- Жим штанги лежа 3x8 Тест: 200кг Отдых 40 сек
- Отжимания на брусьях 3x12 Отдых 70 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых 70 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 70 сек
- Французский жим лежа 3x12 Отдых 70 сек
- Жим сидя в тренажере 3x12 Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x12 Отдых 70 сек

644 очков

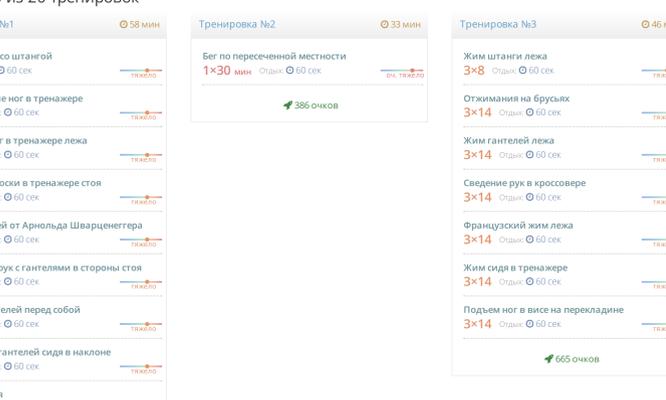
## 2 «2 МЕСЯЦ»

Во втором месяце несколько снижаем интенсивность работы.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Приседания со штангой	2-3	8-10 (+max)	60 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	2-3	14-18	60-80 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	2-3	14-18	60-80 сек

▲ При активации списнется 6 поинтов

## Интенсивность тренировок по упражнениям



## Пример 3 из 20 тренировок

**Тренировка №1** 08 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 60 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x14 Отдых 60 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x14 Отдых 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценггера 3x14 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых 60 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x14 Отдых 60 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x14 Отдых 60 сек
- Скручивания 3x14 Отдых 60 сек

763 очков

**Тренировка №2** 03 мин

- Бег по пересеченной местности 1x30 мин Отдых 60 сек

386 очков

**Тренировка №3** 06 мин

- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 60 сек
- Отжимания на брусьях 3x14 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x14 Отдых 60 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x14 Отдых 60 сек
- Французский жим лежа 3x14 Отдых 60 сек
- Жим сидя в тренажере 3x14 Отдых 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x14 Отдых 60 сек

665 очков

## Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 360 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## ЭФФЕКТИВНАЯ ВОСЬМИНЕДЕЛЬНАЯ СУШКА ПО ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК НА РЕЛЬЕФ ДЛЯ МУЖЧИН — НЕ ОСТАВЬ ЖИРУ ШАНСОВ

Каждую тренировку в зале открывают базовые многосуставные упражнения, входящие в классическое силовое троеборье, дополненные комплексом сопутствующих изолирующих упражнений.

Работа на рельеф будет проводиться по стандартной схеме — в многоповторном режиме выполнения упражнений с легким отягощением в 50-60% от одноповторного максимума.

Силовые тренировки на рельеф в обязательном порядке «разбавляются» динамичными и энергозатратными кардионагрузками, выполняющимися в свободном темпе. Сразу за днем интенсивного силового тренинга следует «аэробный» день, включающий бег по пересеченной местности в течение 20-50 минут.

Продолжительность тренировочной недели в предложенной программе на сушку тела и рельеф составляет пять, следующих один за другим занятий.

По сути схема занятий программы тренировок на рельеф мышц для мужчин на 3 дня в неделю, которым уделяется наибольшее внимание, представляет собой ни что иное, как классический трехдневный сплит.

Первая тренировка будет посвящена акцентной проработке ног и плеч. Очередность нагружаемости основных мышечных групп строго определена и подчинена простой логике: наиболее утомительная и объемная тренировка ног стоит первой в неделю, так как мышцам бедер и ягодиц требуется значительно большее время на восстановление еще и в контексте того, что существенная нагрузка на них будет ложиться в период межсиловых аэробных сессий.

К моменту перехода в следующую тренировочную неделю после двухдневного отдыха эта мышечная группа будет вновь готова максимально реализовать свой силовой потенциал.

В этот же день следующими целевыми мышцами станут дельтовидные. Не задевающие при выполнении предыдущих упражнений на ноги, мышцы плеч также будут полны сил и готовы поработать с колоссальной отдачей.

В среду нагрузка будет направлена на грудные мышцы и трехглавые мышцы плеча. Первым упражнением в комплексе стоит жим штанги лежа. Данное упражнение считается базовым и является лучшим для развития целевых грудных мышц.

Так как трицепсы являются вспомогательными мышцами и почти во всех жимовых упражнениях «добить» их изолирующей классикой.

Следуя традиционной схеме работы по предложенной программе для спортзала на рельеф, пятничную тренировку открывает базовое упражнение. На этот день приходится тренинг спины и бицепса, поэтому первым упражнением является становая тяга со штангой. Последующий принцип работы такой же, как и при тренировке груди и трицепса: в первую очередь нагружается большая мышечная группа, в данном случае — мышцы спины, а потом малая — двуглавая мышца плеча.

Каждый силовой комплекс завершают упражнения для мышц брюшного пресса.

Программа тренировки на рельеф для мужчин отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, упражнения выполняются в среднем- и многоповторном режиме: многоотставные — в три подхода в диапазоне повторений от 7 до максимума, одноотставные — в четыре подхода от 12 повторений и выше.

Работа проходит со средним весом в базовых упражнениях и легким весом в изолирующих.

Итак, результативность периода «сушки» жидется на трех основных постулатах

- Высокоинтенсивном режиме тренинга.
- Сочетании аэробики и анаэробных нагрузок.
- Сокращении калорийности рациона.

Первые два базовых принципа заложены в основу предложенной программы тренировки на сушку для мужчин.

Но сами по себе они малопродуктивны, в разы увеличив эффективность занятий поможет искусственно созданный дефицит калорий.

«Сушка»  
Жиросжигание, рельеф  
40

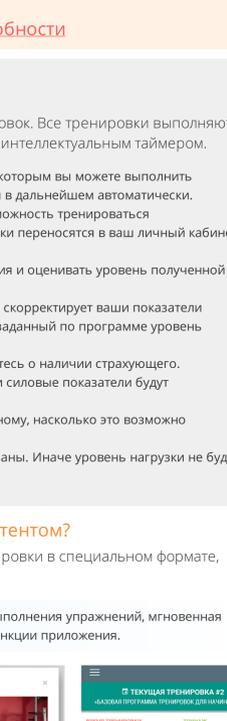
Включиться в открытую борьбу с жировыми отложениями и победить спортсменов поможет интенсивная двухмесячная тренинг-программа.

[Скачать в PDF](#)

Автор программы  
AtletIQ

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



## 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 плану, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировки вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- По желанию сопоставить 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 методу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

## Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает 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](#)

© 2016 — AtletIQ.com