



ДОМАШНИЙ ЭКСПРЕСС-ТРЕНИНГ

ДЕРЖИ МЫШЦЫ В ТОНУСЕ!

Автор программы: **Алексей Ярмоц** Создано с помощью Atletiq.com

Используй двухнедельный экспресс-комплекс функциональных упражнений и помоги своему телу оставаться в универсальной физической готовности.

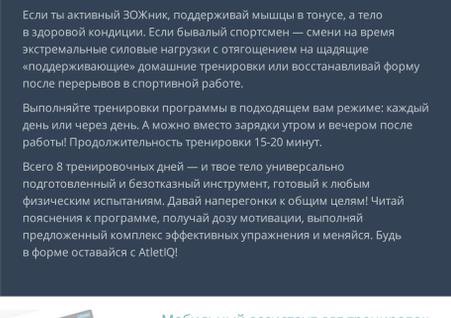
Новичок **15** дней **8** тренировок **~24** минуты

Тренируйся здорово, совершенствуйся продуктивно, приводи мышцы в тонус с восьмидневной тренировочной программой на все тело от AtletIQ!

<https://atletiq.com/programs/470>

Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам горы мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.



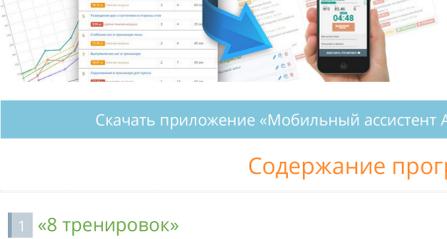
Экспресс-программа для тонуса мышц от AtletIQ: брось вызов физической неподготовленности!

AtletIQ не ищет различий между матерями «зальными» качками и теми, кто предпочитает домашний тренинг. AtletIQ открывает то, что нас объединяет — любовь к спорту, забота о собственном здоровье, универсальный комплекс эффективных тренировок.

Если ты активный ЗОЖник, поддерживай мышцы в тонусе, а тело в здоровой кондиции. Если бывалый спортсмен — смени на время экстремальные силовые нагрузки с отягощением на щадящие «поддерживающие» домашние тренировки или восстанавливай форму после перерывов в спортивной работе.

Выполняйте тренировки программы в подводящем вам режиме: каждый день или через день. А можно вместо зарядки утром и вечером после работы! Продолжительность тренировок 15-20 минут.

Всего 8 тренировочных дней — и твоё тело универсально подготовленный и безотказный инструмент, готовый к любым физическим испытаниям. Давай наперегонки к общим целям! Читая пояснения к программе, получай дозу мотивации, выполняя предложенный комплекс эффективных упражнения и меняйся. Будь в форме оставаясь с AtletIQ!



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

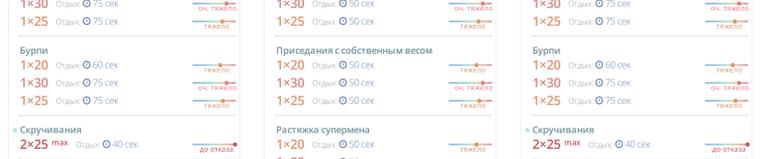
1 «8 тренировок» Продолжительность в днях: **15** Тренировочные дни: **8** Отдых: **7**

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 AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | ⌚ Отдых между подходами |
|-------------------------|---------------------------------|---------|------------|-------------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Отжимания | 3 | 20-30 | ⌚ 60-75 сек |
| 2 | Бурпи | 3 | 20-30 | ⌚ 60-75 сек |
| 3 | Скручивания (а) | 2 | Мах | ⌚ 40 сек |
| 4 | Подъем ног в положении лежа (а) | 1 | Мах | ⌚ 40 сек |
| 2-й день (отдых) | | | | |
| 3-й день | | | | |
| 1 | Отжимания от скамьи из-за спины | 3 | 20-30 | ⌚ 50 сек |
| 2 | Приседания с собственным весом | 3 | 20-30 | ⌚ 50 сек |
| 3 | Растяжка супермена | 3 | 20-30 | ⌚ 50 сек |
| 4-й день (отдых) | | | | |

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.

Тренировка №1 ⌚ 27 мин

- Отжимания: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Бурпи: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Скручивания: 2x25 max ⌚ 40 сек
- Подъем ног в положении лежа: 1x25 max ⌚ 40 сек

289 очков

Тренировка №2 ⌚ 23 мин

- Отжимания от скамьи из-за спины: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Приседания с собственным весом: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Растяжка супермена: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек

305 очков

Тренировка №3 ⌚ 27 мин

- Отжимания: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Бурпи: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Скручивания: 2x25 max ⌚ 40 сек
- Подъем ног в положении лежа: 1x25 max ⌚ 40 сек

289 очков

Тренировка №4 ⌚ 23 мин

- Отжимания от скамьи из-за спины: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Приседания с собственным весом: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Растяжка супермена: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек

305 очков

Тренировка №5 ⌚ 27 мин

- Отжимания: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Бурпи: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Скручивания: 2x25 max ⌚ 40 сек
- Подъем ног в положении лежа: 1x25 max ⌚ 40 сек

289 очков

Тренировка №6 ⌚ 23 мин

- Отжимания от скамьи из-за спины: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Приседания с собственным весом: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Растяжка супермена: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек

305 очков

Тренировка №7 ⌚ 27 мин

- Отжимания: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Бурпи: 1x20 ⌚ 60 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 75 сек
- Скручивания: 2x25 max ⌚ 40 сек
- Подъем ног в положении лежа: 1x25 max ⌚ 40 сек

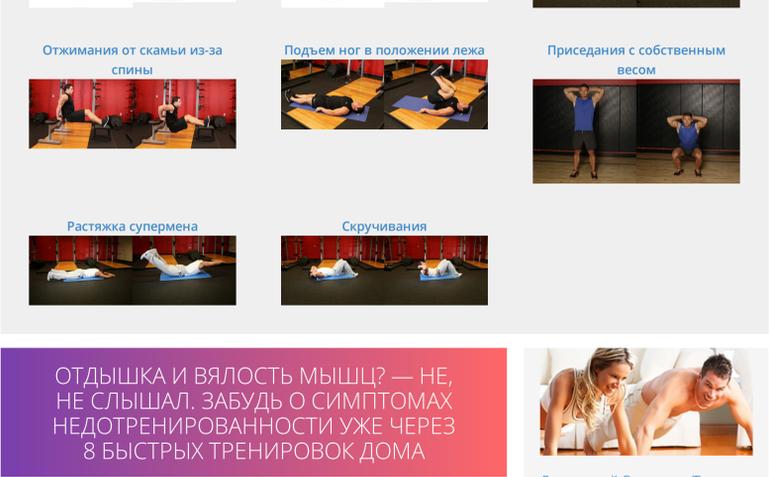
289 очков

Тренировка №8 ⌚ 23 мин

- Отжимания от скамьи из-за спины: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Приседания с собственным весом: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 75 сек, 1x25 ⌚ 50 сек
- Растяжка супермена: 1x20 ⌚ 50 сек, 1x30 ⌚ 50 сек, 1x25 ⌚ 50 сек

305 очков

Справочник упражнений программы



ОТДЫШКА И ВЯЛОСТЬ МЫШЦ? — НЕ, НЕ СЛЫШАЛ. ЗАБУДЬ О СИМПТОМАХ НЕДОТРЕНИРОВАННОСТИ УЖЕ ЧЕРЕЗ 8 БЫСТРЫХ ТРЕНИРОВОК ДОМА

Далеко не всем необходим анаболический напор силового тренинга, кому то больше подойдет динамичные нагрузки и без отягощения. Мы убеждены: держать мышцы «наготове» и иметь завидное тело возможно и без систематического посещения зала.

Если такое утверждение лично тебе кажется сомнительным, примени домашнюю экспресс-программу тренировки и получи веское доказательство ошибочности своих суждений — тренировочные мышцы, продуктивные респираторную и кардио системы и отличную боевую мотивацию.

Предложенная программа тренировки тонуса мышц составлена с тем расчетом, что работа будет проводиться исключительно с весом собственного тела и условиях ограниченного тренировочного времени.

Низкая длительность занятию при заданном режиме интенсивности обеспечит максимальную нагрузку твоим мышцам.

При этом их рабочий ресурс успевает оперативно восполняться, поэтому они готовы воспринимать нагрузку чаще — организовывая тренинг с перерывом в один день.

Если ты абсолютный новичок в спорте, тренировки с рекомендованным графиком выкажут тебе «на руку»: за 8 дней непродолжительных тренировок ты наработаешь основные физические навыки и «введешь» функциональные системы организма.

По прохождению двухнедельного курса, твои мышцы готовы к восприятию возросшей нагрузки, а ты — к любым физическим испытаниям.

Короткие интенсивные тренировки также подойдут опытному спортсмену: используя эту программу как облегченную альтернативу тяжелому тренингу.

Она не приведет тебя к силовым рекордам или мегамассе, но позволит сохранить достигнутые тренировочные результаты и не утратить в результативности в последующих тренировках с отягощением.

Занятия по предложенной программе не будут отличаться насыщенными и уплотненными — тебе уготована первичная физическая база: элементарные движения простейшего кросс-фита.

Именно они составляют костяк программы в домашних условиях, поскольку позволяют отработать естественные биомеханические движения, одним махом нагрузить огромное количество мышечных групп и разогнать кардиоваскулярную систему.

Все упражнения комплекса предельно функциональные и энергемкие — в момент занятий твоим мышцам придется качественно выложиться.

Но если хочешь получить действительно стоящую и максимально быстро отдачу, важно соблюсти обязательное условие — выполняя упражнения с правильной техничностью.

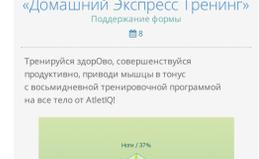
Градовая колкость повторов в программе также специфична: первый подход — вводный, третий — «дроводной», а промежуточный средний — наиболее тяжелый. В процессе занятий ты обязательно почувствуешь, как изменяется сердечная «ритмика» — с каждым новым подходом кардиосистема наращивает рабочую мощность.

Отные физические нагрузки, которые ранее вызывали дискомфорт и выполнялись с усилием, покажутся простыми и естественными.

Выполнение упражнений в режиме «многоповторки» с короткими интервалами отдыха разовоет твою мышечную выносливость и расширит аэробные возможности. Теперь ты точно готов к многочасовому шопинг-марафону с самой «интенсивной» подругой.

Вполне возможно, что пройдя предложенный двухнедельный курс коротких эффективных тренировок, ты войдешь в тренировочный раж.

К счастью, теперь ничто не препятствует твоему спортивному движению вверх: AtletIQ подготовил для тебя еще массу результативных и разнообразных программ различной степени сложности. Используй их и совершенствуйся!



«Домашний Экспресс Тренинг»
Поддерживает форму **8**

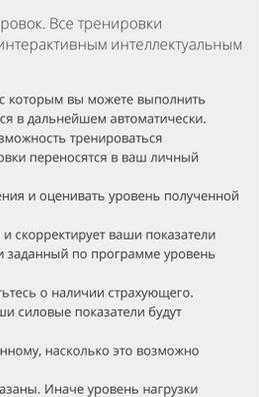
Тренируйся здорово, совершенствуйся продуктивно, приводи мышцы в тонус с восьмидневной тренировочной программой на все тело от AtletIQ!



Автор программы **AYarmots**

[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 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 страхового.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь удерживать 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.

Автоматическая нагрузка под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на любой вкус, чтобы выбрать оптимальную

Домашний Экспресс Тренинг
Наработай мышечный тонус и укрепь здоровье

Сила
Максимальная нагрузка

Натуральный бодибилдинг
Сила и масса

Жим штанги лежа

Время тренировки: **11:33** Вес: **720 кг** Серии: **24**

Подход: **№2** Вес: **25.61** Повторения: **8**

43 повторения

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

В текущей тренировке №2 самая высокая нагрузка достигнута

Время тренировки: **47:25** Вес: **2.2 т** Серии: **125**

Новичок 4 **+455**

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

[< Назад](#)

[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](#)

© 2017 — AtletIQ.com