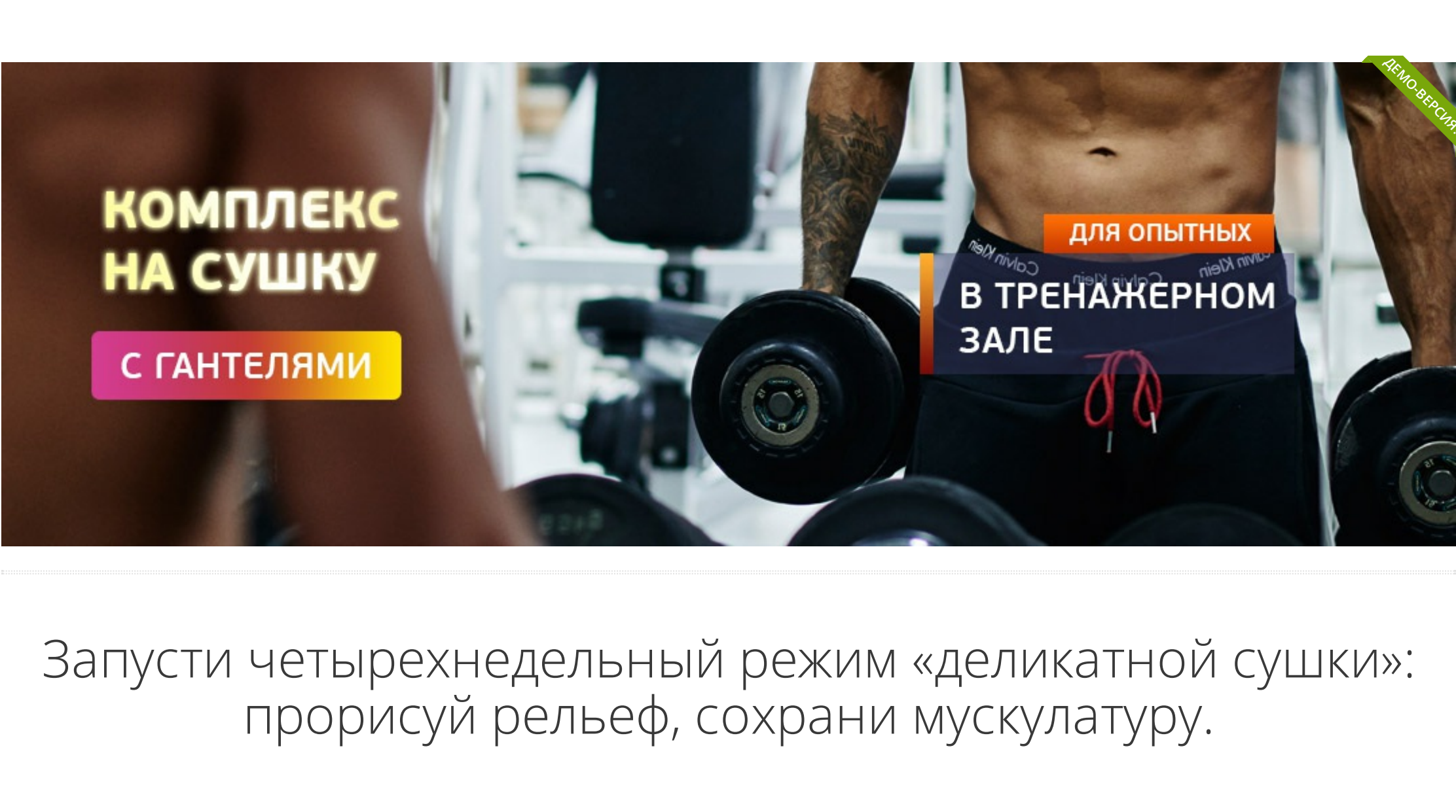




Запусти четырехнедельный режим «деликатной сушки»: прорисуй рельеф, сохрани мускулатуру.

 Опытный

22 дня

12 тренировок

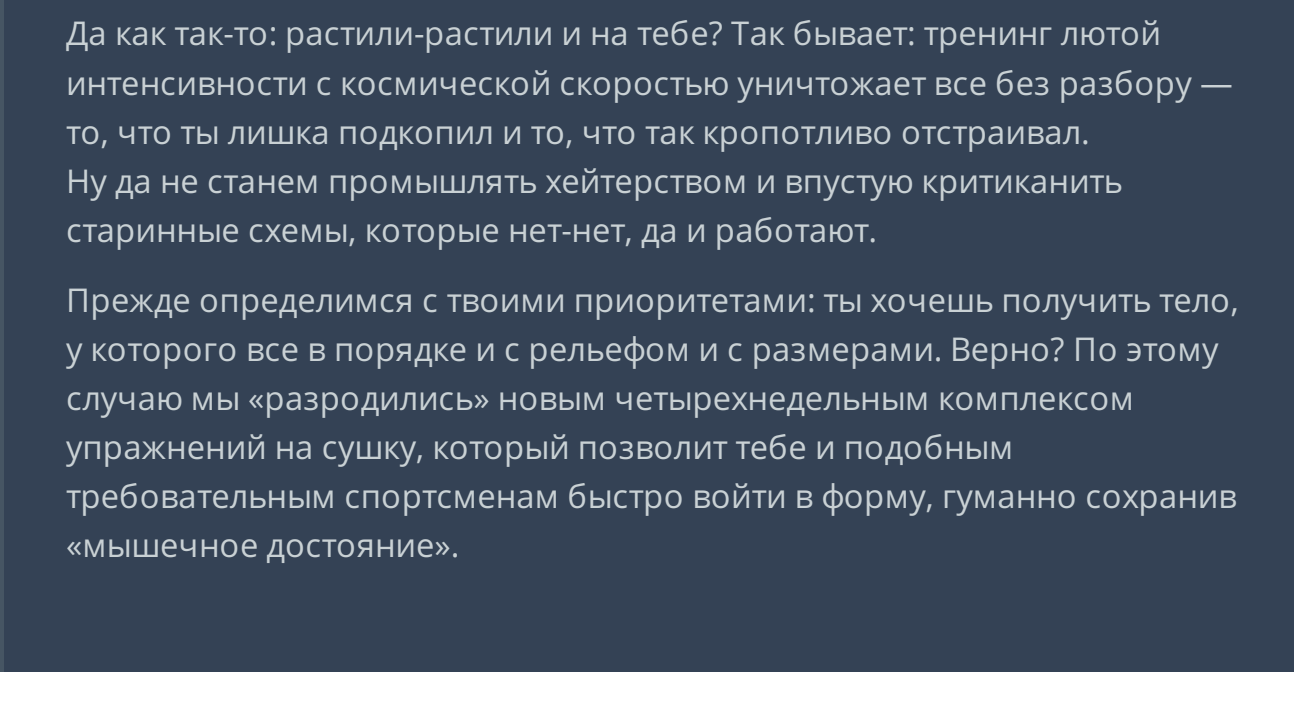
~48 минут

«Рельефа мне, да поскорее!» Этой фразой ты завершаешь массорастительный цикл, вновь пускаясь во все тяжкие за пиковой формой. Считаю, что боги Олимпа услышали тебя и ниспослали в пользование эффективную четырехнедельную программу «гантельной» сушки.

<https://atletiq.com/programma/kompleks-na-sushku-s-gantelyami-sobstvennym-vesom.html>

**Автор:**
A.Yarmots

Я не обещаю вам гору 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.

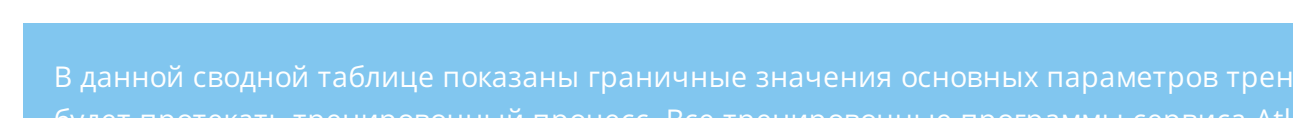


Возьми четырехнедельные уроки «выжигания» у Атлетик — сделай свое тело образцово-рельефным

Воспитанные старой школой «сушисты» отчаянно мочалат мускулатуру бесчисленным количеством повторений в попытках прорисовать пресловутый рельеф. Безусловно, большинство из них таки явят миру «оголенные» мышцы, но их объемы будут совсем не впечатляющими.

Да как так-то: растили-растили и на тебе? Так бывает: тренинг лютой интенсивности с космической скоростью уничтожает все без разбору — то, что ты лишьа подкормил и то, что так кропотливо отстраивал. Ну да не станем промышлять хейтерством и впустую критиковать старинные схемы, которые нет-нет, да и работают.

Прежде определимся с твоими приоритетами: ты хочешь получить тело, у которого все в порядке и с рельефом и с рельефом. Верно? По этому случаю мы «разродились» новым четырехнедельным комплексом упражнений на сушку, который позволит тебе и подобным требовательным спортсменам быстро войти в форму, гуманно сохранив «мышечное достояние».



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 «2 недели, 6 тренировок»				
Продолжительность в днях: 11				
Тренировочные дни: 6				
Отдых: 5				
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
1-й день				
1	Отжимания на брусьях	8	3	50 сек
2	Тяга гантели в наклоне	4-6	12	20-60 сек
▲ Для доступа требуется уровень «Опытный 3» или оплата 180 пунктов / 0 отг. 202				
● Доступно бесплатно на тарифе «МД»				

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 6 тренировок

Тренировка №1 47 мин

Отжимания на брусьях 8x3 Отдых 30 сек

Тяга гантели в наклоне 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Жим гантелей лежа 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Пулвер с гантелей лежа на скамье 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Подъем гантелей 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

986 очков

Тренировка №2 47 мин

Подтягивания обратным хватом 8x3 Отдых 50 сек

Поперемный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Французский жим лежа с гантелями 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Жим гантелей сидя 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Поперемный подъем гантелей перед собой 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Гиперэкстензия 1x18 Отдых 30 сек, 1x15 Отдых 60 сек, 1x16 Отдых 30 сек, 1x14 Отдых 60 сек

867 очков

Тренировка №3 45 мин

Жим ногами 6x6 Отдых 50 сек

Приседания плие с гантелей 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Подъем гантелей перед собой на наклонной скамье 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Вертикальная тяга гантелей к груди 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Шаги с гантелями 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

917 очков

2 «2 недели, 6 тренировок»

2 «2 недели, 6 тренировок»				
Продолжительность в днях: 11				
Тренировочные дни: 6				
Отдых: 5				
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Отжимания на брусьях	8	3	50 сек
2	Тяга гантели в наклоне	4-6	12	20-60 сек
▲ Для доступа требуется уровень «Опытный 3» или оплата 180 пунктов / 0 отг. 202				
● Доступно бесплатно на тарифе «МД»				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 47 мин

Отжимания на брусьях 8x3 Отдых 30 сек

Тяга гантели в наклоне 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Жим гантелей лежа 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Пулвер с гантелей лежа на скамье 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Подъем гантелей 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

986 очков

Тренировка №2 47 мин

Подтягивания обратным хватом 8x3 Отдых 50 сек

Поперемный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Французский жим лежа с гантелями 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Жим гантелей сидя 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Поперемный подъем гантелей перед собой 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Гиперэкстензия 1x18 Отдых 30 сек, 1x15 Отдых 60 сек, 1x16 Отдых 30 сек, 1x14 Отдых 60 сек

867 очков

Тренировка №3 45 мин

Жим ногами 6x6 Отдых 50 сек

Приседания плие с гантелей 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

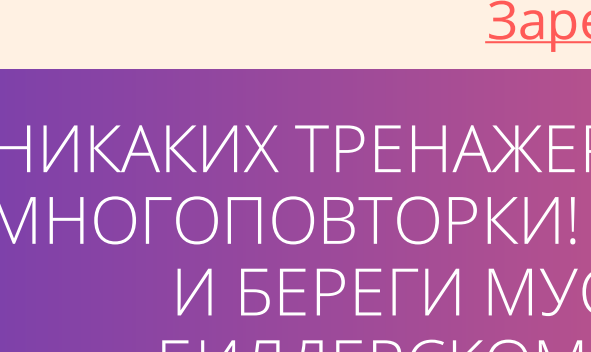
Подъем гантелей перед собой на наклонной скамье 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

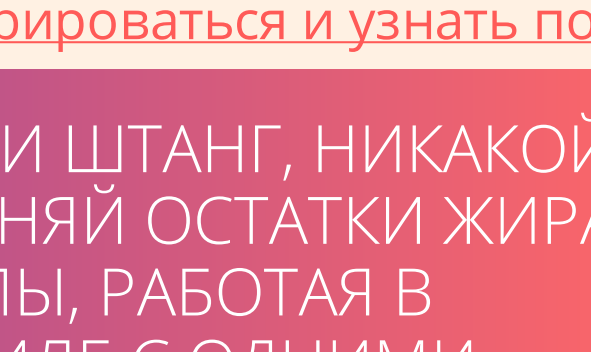
Вертикальная тяга гантелей к груди 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

Шаги с гантелями 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек, 1x12 Отдых 30 сек, 1x12 Отдых 60 сек

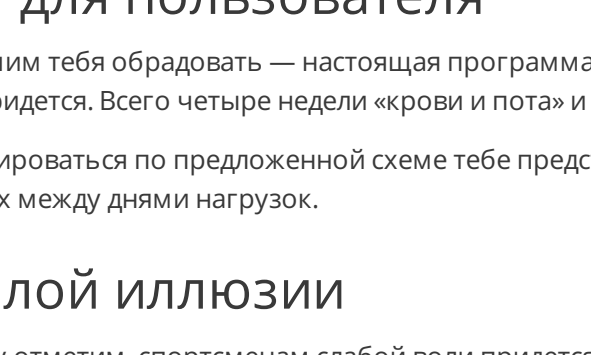
917 очков

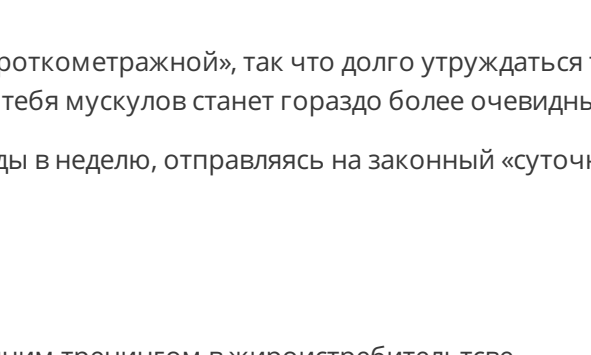
Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга гантелей к груди

Гиперэкстензия

Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

Жим ногами

Отжимания на брусьях

Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

НИКАКИХ ТРЕНАЖЕРОВ И ШТАНГ, НИКАКОЙ МНОГОПОВТОРКИ! СГОНЯЙ ОСТАТКИ ЖИРА И БЕРЕГИ МУСКУЛЫ, РАБОТАЯ В «БИЛДЕРСКОМ» СТИЛЕ С ОДНИМИ ГАНТЕЛЯМИ.

ЦУ для пользователя

Специм тебя обрадовать — настоящая программа будет «короткометражной», так что долго утруждать тебе не придется. Всего четыре недели «крови и пота» и наличие у тебя мускулов станет гораздо более очевидным.

Тренироваться по предложенной схеме тебе предстоит трижды в неделю, отправляясь на законный «суточный» отдых между днями нагрузок.

Долой иллюзии

Сразу откажи, спортсменам слабой воли придется туго — одним тренингом в жиросжигательстве не протрешь. Но к тебе это не относится, так что смело пересматривай свою диету и быстрой переходи к практической части.

Гантелями едиными

Можешь представить сушку без тренажеров? Ты прав — это действительно что-то новенькое. Но именно это мы и собираемся тебе предложить.

Больше не придется стоять в очередях к рельефованным орудиям — будем обходиться минимумом и проводить тренировки с гантелями на рельеф (ну а пара свободных в зале найдется всегда).

Упражнения комплекса подобраны и скомпонованы таким образом, чтобы «затронуть» сразу все интересующие тебя мышечные группы.

Но с особым вниманием мы отнесемся к плечевому поясу — будем бить его ежесекундно. Пусть шарообразные и «прорезанные» дельты станут твоей фирменной эмблемой!

Особенности программы

Настало время удивить и удивляться: не повторности подходов определяет конечный результат «рельефообразования». Для приобретения хорошей формы можно запросить работу во всех известных тебе тренировочных режимах! Вся изюминка во вспомогательных параметрах — темпе выполнения, выборке упражнений, продолжительности межподходов пауз. А если еще и приемы интенсификации нагрузок выдирать — тем будет «что надое».

Почему мы «изменили» старой доброй многоповторке? Да потому, что она слишком дорого обходится твоим мышцам. К тому же перескакивая с тяжелого железа на легкие веса, ты лишаешь себя последнего аргумента в пользу сохранения энергоемкой мышечной массы.

Нет, так дело не пойдет! В нашей программе тренировка на сушку с гантелями мы использовали иной подход: ты будешь качаться в культурнистско-классическом массонаборном режиме и испытывать особый отголосок.

Нужно доказать: свои мышцы ты кормишь не зря — они необходимы тебе для физиологического выживания в среде спорт-конкурентов.

Но при этом мы скорректируем интенсивность работы за счет введения коротких интервалов отдыха, а также «точечно» выдирим метод супер-сета. Это позволит одновременно получать высокий стресс-ответ и активизировать выпуск гормона роста. Эureka: ты сжигаешь жир, но максимум сохраняя мышечную массу!

Дополнительная кардио-нагрузка

Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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 тренажером.

- Упражнения 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 спортсмен 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 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 программы 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.

Более 30 программ



Время тренировки 11:33

Точка 720 кг

Зеленый значок 24

Жим штанги лежа

Повторения №2 25.61

Время 4:41

Время отдыха 8

Параметры 433

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга



Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.

П ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

Зарегистрируйтесь сейчас 47:25

Точка 2.2 т

Зеленый значок 125

Новичок 4 +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

Перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

Поделись

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 программы и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2017 — AtletIQ.com