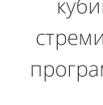




КРОССФИТ ДЛЯ НОВИЧКОВ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Сам себе «тренажер»: 12 тренировок без инвентаря в стиле crossfit во имя функциональности тела



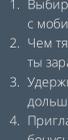
12 дней

12 тренировок

~14 минут

Все ребята-кроссфитеры кажутся осанистыми и крепкими. Это не может не вдохновлять! Еще бы, у них точно нет проблем с выносливостью или кубиками на животе – у них вообще нет проблем с «физиухой». Если стремимся быть таким же универсалом, попробуй новую 12-дневную программу Атлетик, созданную по мотивам функционального тренинга. Гарантируем – этот новый мейнстрим увлечет и тебя!

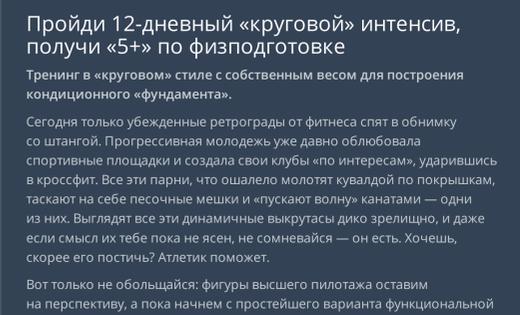
<https://atletiq.com/programma/domashnij-krossfit-dlya-novichkov-760.html>



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.

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



Пройди 12-дневный «круговой» интенсив, получи «5+» по физподготовке

Тренинг в «круговом» стиле с собственным весом для построения кондиционного «фундамента».

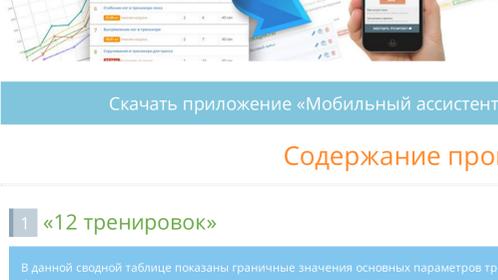
Сегодня только убежденные ретрограды от фитнеса спят в обнимку со штангой. Прогрессивная молодежь уже давно облюбовала спортивные площадки и создала свои клубы «по интересам», ударившись в кроссфит. Все эти парни, что ошалело молотят кувалдой по покрышкам, таскают на себе песочные мешки и «пускают волну» канатами — одни из них. Выглядят все эти динамичные выкрутасы дико зрелищно, и даже если смысл их тебе пока не ясен, не сомневайся — он есть. Хочешь, скорее его постичь? Атлетик поможет.

Вот только не обольщайся: фигуры высшего пилотажа оставим на перспективу, а пока начнем с простейшего варианта функциональной тренировки. Не спеши подсчитывать возможные траты на покупку инвентаря. Для нашего «антикризисного» кроссфита тебе вообще ничего не нужно — будешь использовать только функционал собственного тела.

Хотя, нет, кое-что тебе все-таки пригодится: совсем чуть-чуть выдержки, чтоб преодолеть 12 тренировок, и энтузиазма, чтобы перейти на следующую ступеньку сложности (план уже поджидает тебя). Стоп и это все? А тренировать-то что будем? Ну что ж, пришло время открыть страшную тайну: кроссфит не имеет четкой специализации и задачи его — весьма разноплановы. Как и твои тренировки по новой «круговой» программе!

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. 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 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 12 Тренировочные дни: 12 Отдых: 0

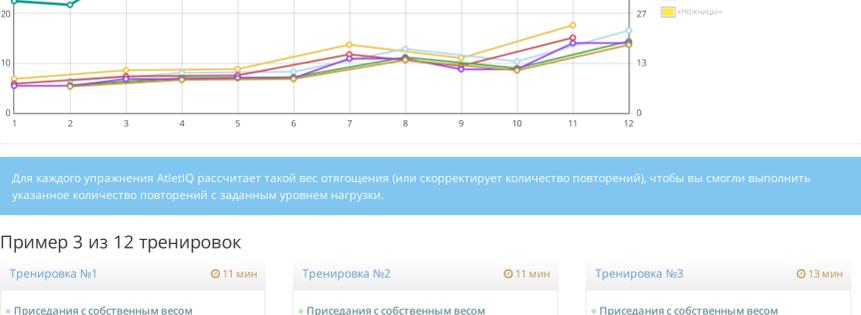
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|------------------------------------|---------|---------------|-----------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Приседания с собственным весом (а) | 2-4 | 25 сек-30 сек | 10-15 сек |
| 2 | Отжимания (а) | 2-4 | 25 сек-30 сек | 10-15 сек |
| 3 | Прыжки с приседаниями (а) | 2-4 | 25 сек-30 сек | 10-15 сек |

▲ При активации списнется 2 пункта

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.

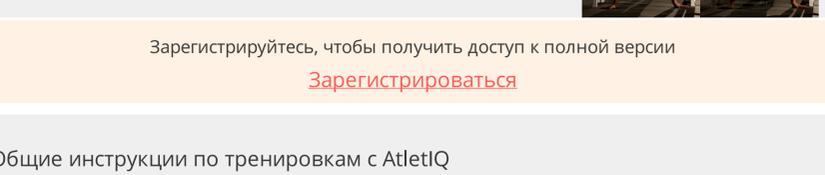


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

| | | |
|---|--|---|
| <p>Тренировка №1 11 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 2x30 сек Отдых 15 сек Отжимания 2x30 сек Отдых 15 сек Прыжки с приседаниями 2x30 сек Отдых 15 сек Отжимания от скамьи из-за спины 2x30 сек Отдых 15 сек Растяжка альпиниста 2x30 сек Отдых 15 сек Растяжка супермена 2x30 сек Отдых 15 сек <p>30 очков</p> | <p>Тренировка №2 11 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 2x30 сек Отдых 15 сек Отжимания с широким упором 2x30 сек Отдых 15 сек Прыжки с выпадами 2x30 сек Отдых 15 сек Подъем ягодиц («Мост») 2x30 сек Отдых 15 сек Бурпи 2x30 сек Отдых 15 сек «Ножницы» 2x30 сек Отдых 15 сек <p>29 очков</p> | <p>Тренировка №3 13 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с собственным весом 3x25 сек Отдых 12 сек Отжимания 3x25 сек Отдых 12 сек Прыжки с приседаниями 3x25 сек Отдых 12 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x25 сек Отдых 12 сек Растяжка альпиниста 3x25 сек Отдых 12 сек Растяжка супермена 3x25 сек Отдых 12 сек <p>38 очков</p> |
|---|--|---|

Справочник упражнений программы



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

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения для создания, 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 тренировки 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 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.
[Партнерская программа для тренеров](#)
© 2017 — AtletIQ.com