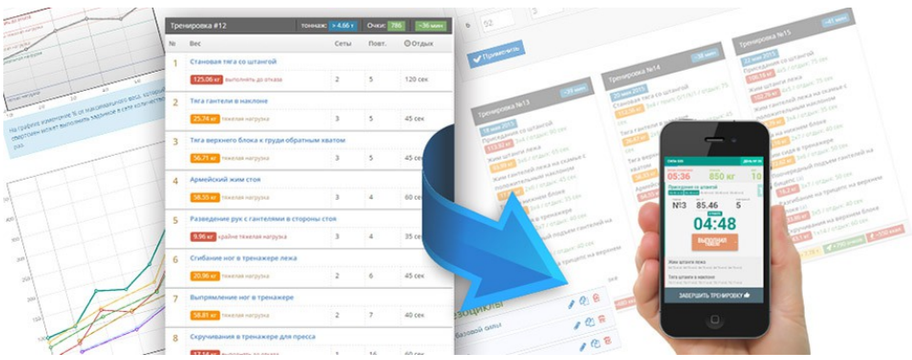
Опытный | 26 дней | 20 тренировок | ~44 минуты

https://atletiq.com/programma/pentah-1094.html



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 «20-тидневная на 4 точки»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 6

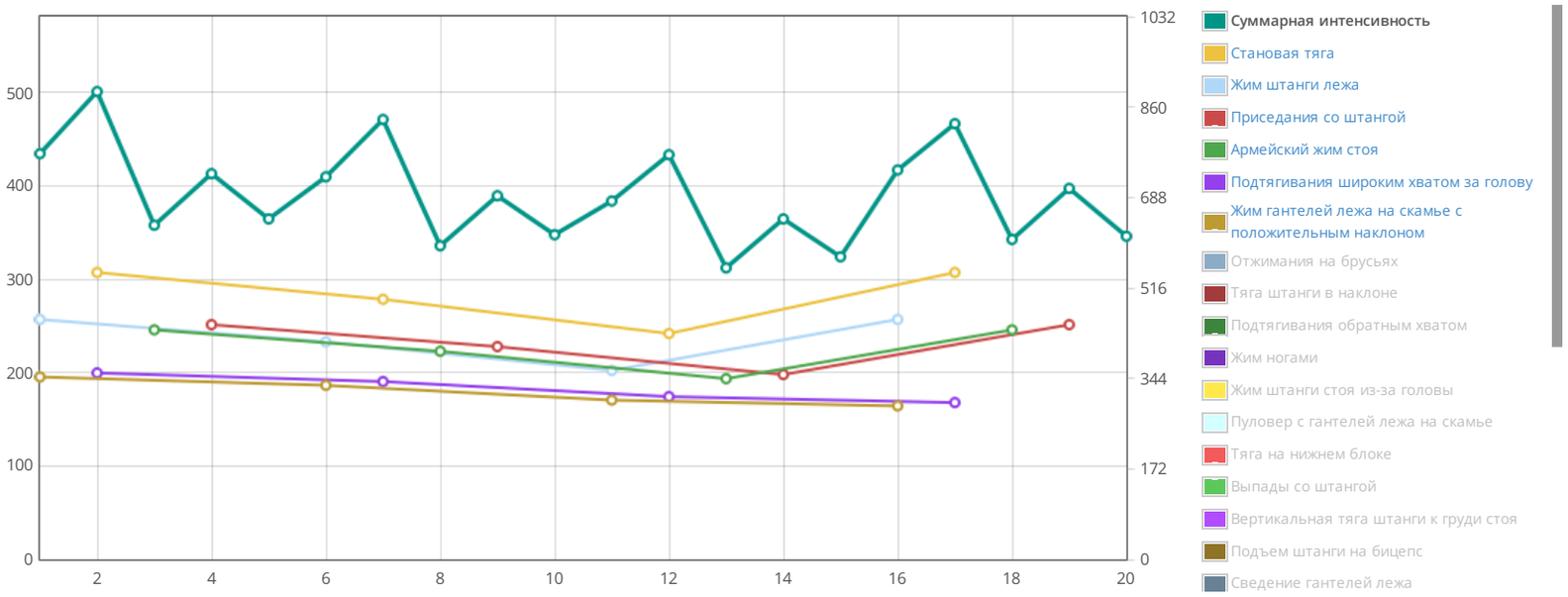
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	70-80 сек
2	Жим штанги лежа	5	6-10	70-80 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-12	65-80 сек
4	Сведение гантелей лежа	3	10-15	70-80 сек
5	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	70-80 сек
	2-й день			

1	Гиперэкстензия	3	10-15	70-80 сек
2	Становая тяга	5	6-10	70-80 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову	4	6-12	65-80 сек
4	Тяга штанги в наклоне	4	6-12	65-80 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3	10-15	70-80 сек
3-й день				
1	Подъем ног в упоре на брусьях	3	10-15	70-80 сек
2	Армейский жим стоя	5	6-10	70-80 сек
3	Жим штанги стоя из-за головы	4	6-12	65-80 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-15	70-80 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	70-80 сек
4-й день				
1	Скручивания на верхнем блоке	3	10-15	70-80 сек
2	Приседания со штангой	5	6-10	70-80 сек
3	Жим ногами	4	6-12	65-80 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-15	70-80 сек
5	Выпады со штангой	3	10-15	70-80 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-15	70-80 сек
5-й день				
1	Отжимания на брусьях	5	6-10	70-80 сек
2	Подтягивания обратным хватом	4	6-12	65-80 сек
3	Подъем штанги на бицепс	4	10-15	70-80 сек
4	Французский жим лежа	3	10-15	70-80 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-15	70-80 сек
6	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх	3	10-15	70-80 сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 41 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

> 3.31 т 771 очков 550 ккал

Тренировка №2 — 42 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Становая тяга
5×6 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

> 4.71 т 889 очков 640 ккал

Тренировка №3 — 41 мин

Подъем ног в упоре на брусьях
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Армейский жим стоя
5×6 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

> 2.97 т 635 очков 460 ккал

Тренировка №4 — 48 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим ногами
4×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

> 10.59 т 733 очков 530 ккал

Тренировка №5 — 49 мин

Отжимания на брусьях
5×6 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

> 3.45 т 647 очков 470 ккал

Тренировка №6 — 38 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Жим штанги лежа
5×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 65 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×12 Отдых: 70 сек — тяжело

> 3.95 т 727 очков 520 ккал

Тренировка №7 — 39 мин

Тренировка №8 — 38 мин

Тренировка №9 — 45 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×8 Отдых: 65 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 65 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 5.66 т 836 очков 600 ккал

Подъем ног в упоре на брусьях
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Армейский жим стоя
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×8 Отдых: 65 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 3.54 т 596 очков 430 ккал

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим ногами
4×8 Отдых: 65 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады со штангой
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 12.46 т 691 очков 500 ккал

Тренировка №10 — 46 мин

Отжимания на брусьях
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×8 Отдых: 65 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 3.85 т 617 очков 440 ккал

Тренировка №11 — 42 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

> 4.56 т 681 очков 490 ккал

Тренировка №12 — 43 мин

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

> 6.45 т 769 очков 550 ккал

Тренировка №13 — 42 мин

Подъем ног в упоре на брусьях
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Армейский жим стоя
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

> 4.09 т 554 очков 400 ккал

Тренировка №14 — 49 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим ногами
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Выпады со штангой
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

> 14.43 т 647 очков 470 ккал

Тренировка №15 — 51 мин

Отжимания на брусьях
5×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×15 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим лежа
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

> 4.39 т 575 очков 410 ккал

Тренировка №16 — 40 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Тренировка №17 — 41 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Тренировка №18 — 40 мин

Подъем ног в упоре на брусьях
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 75 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 3.64 т 740 очков 530 ккал

Становая тяга
5×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 75 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 75 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 5.47 т 828 очков 600 ккал

Армейский жим стоя
5×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×12 Отдых: 75 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 3.5 т 608 очков 440 ккал

Тренировка №19 47 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×12 Отдых: 75 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 12.51 т 705 очков 510 ккал

Тренировка №20 48 мин

Отжимания на брусьях
5×6 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×12 Отдых: 75 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 75 сек тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 3.55 т 614 очков 440 ккал

Справочник упражнений программы

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.

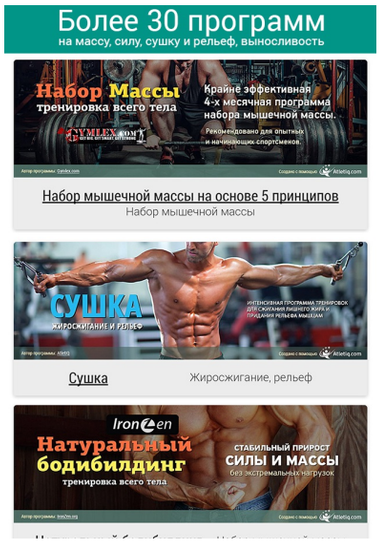
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному 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.

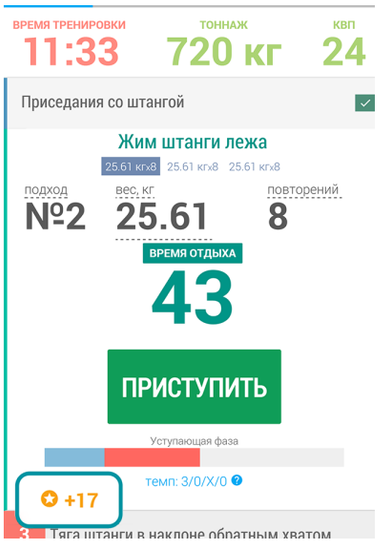
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

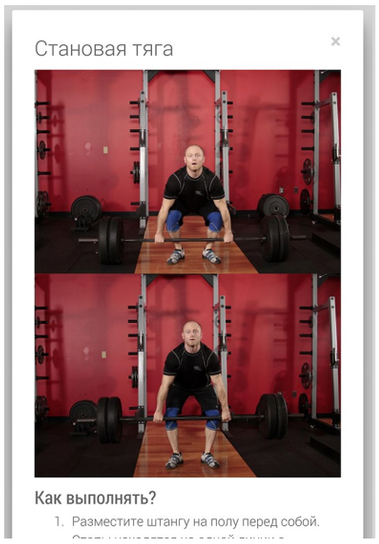
Как пользоваться мобильным ассистентом?

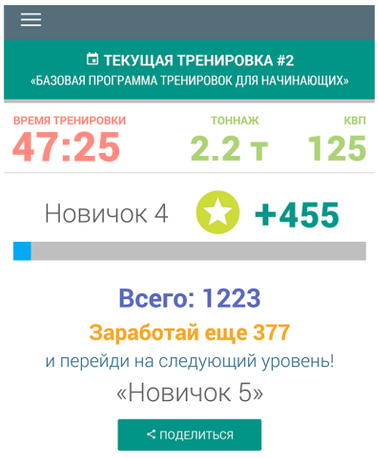
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2018 — AtletIQ.com