

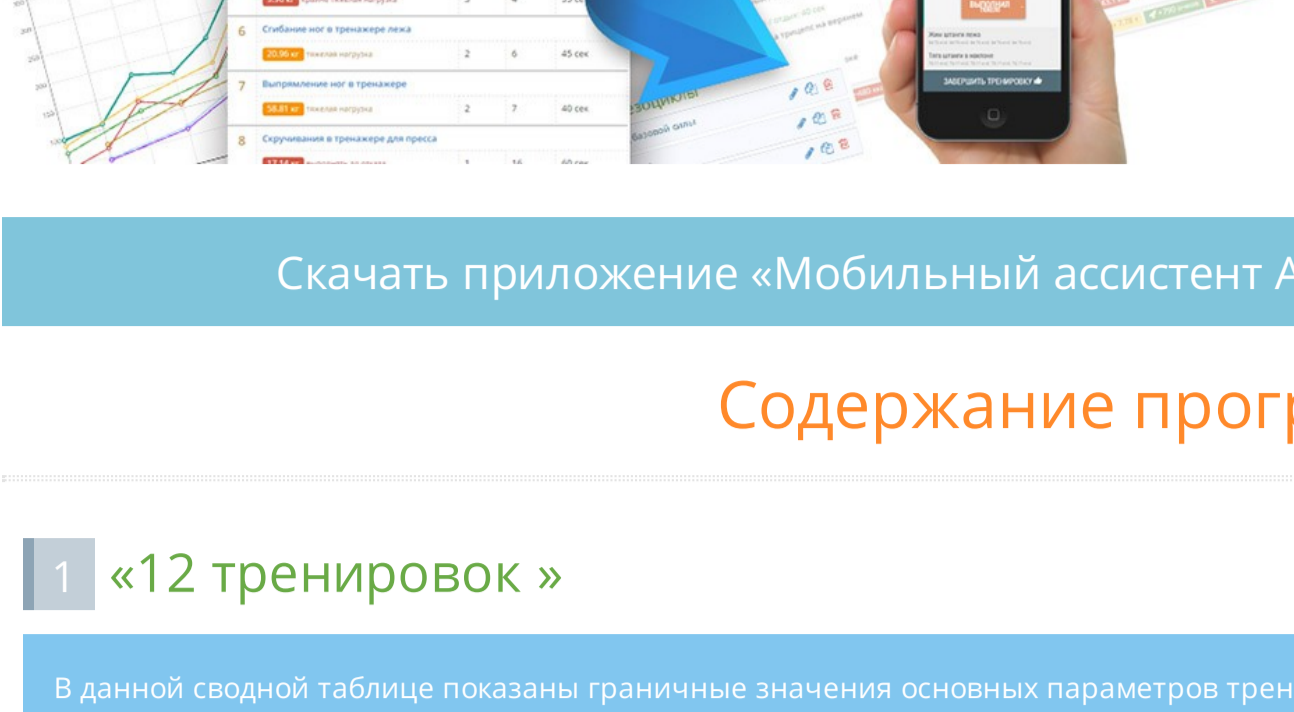
Опытный

23 дня

12 тренировок

~44 минуты

<https://atletiq.com/programma/anabolikum-4-h-dnevnyaya-bazovaya-programma-na-massu-1109.html>



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Жим штанги лежа	4	8	⊙ 65 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8	⊙ 65 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	10	⊙ 65-70 сек

Доступ открыт по подписке

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 12 тренировок

Тренировка №1 ⊙ 42 мин

- Жим штанги лежа 4x8 Отдых ⊙ 65 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых ⊙ 65 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых ⊙ 70 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 4x8 Отдых ⊙ 65 сек
- Французский жим с гантелей стоя 2x8 Отдых ⊙ 70 сек
- Отжимания на брусьях 2x8 Отдых ⊙ 70 сек

> 4.56 т 726 очков 520 ккал

Тренировка №2 ⊙ 44 мин

- Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых ⊙ 65 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 2x8 Отдых ⊙ 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 2x8 Отдых ⊙ 70 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4x9 Отдых ⊙ 65 сек
- Тяга гантелей в наклоне 4x12 Отдых ⊙ 75 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x12 Отдых ⊙ 75 сек

> 4.53 т 840 очков 600 ккал

Тренировка №3 ⊙ 41 мин

- Приседания со штангой 4x12 Отдых ⊙ 75 сек
- Жим ногами 3x10 Отдых ⊙ 70 сек
- Выпрямление ног в тренажере 4x12 Отдых ⊙ 75 сек
- Румынская становая тяга 4x12 Отдых ⊙ 75 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x10 Отдых ⊙ 70 сек

> 12.56 т 653 очков 470 ккал

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, 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