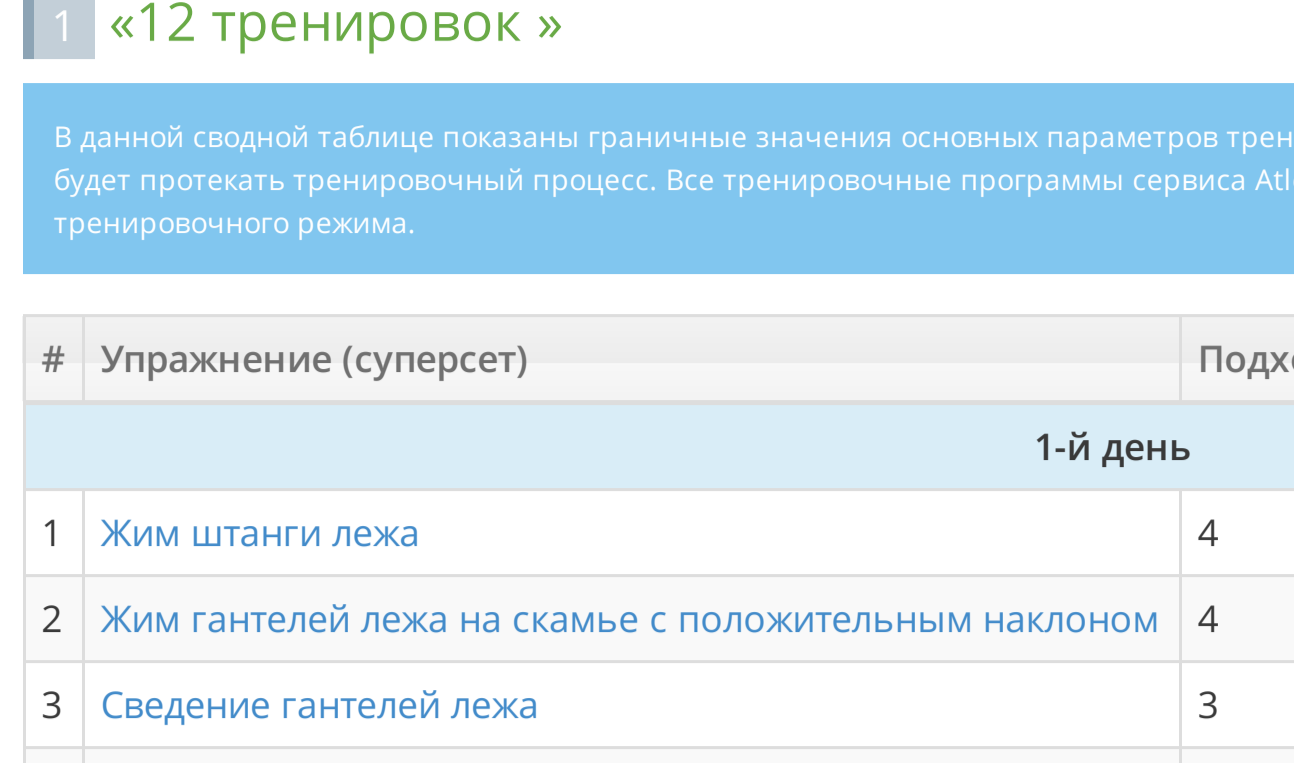


Опытный
23 дня
12 тренировок
~44 минуты

<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 программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. В 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

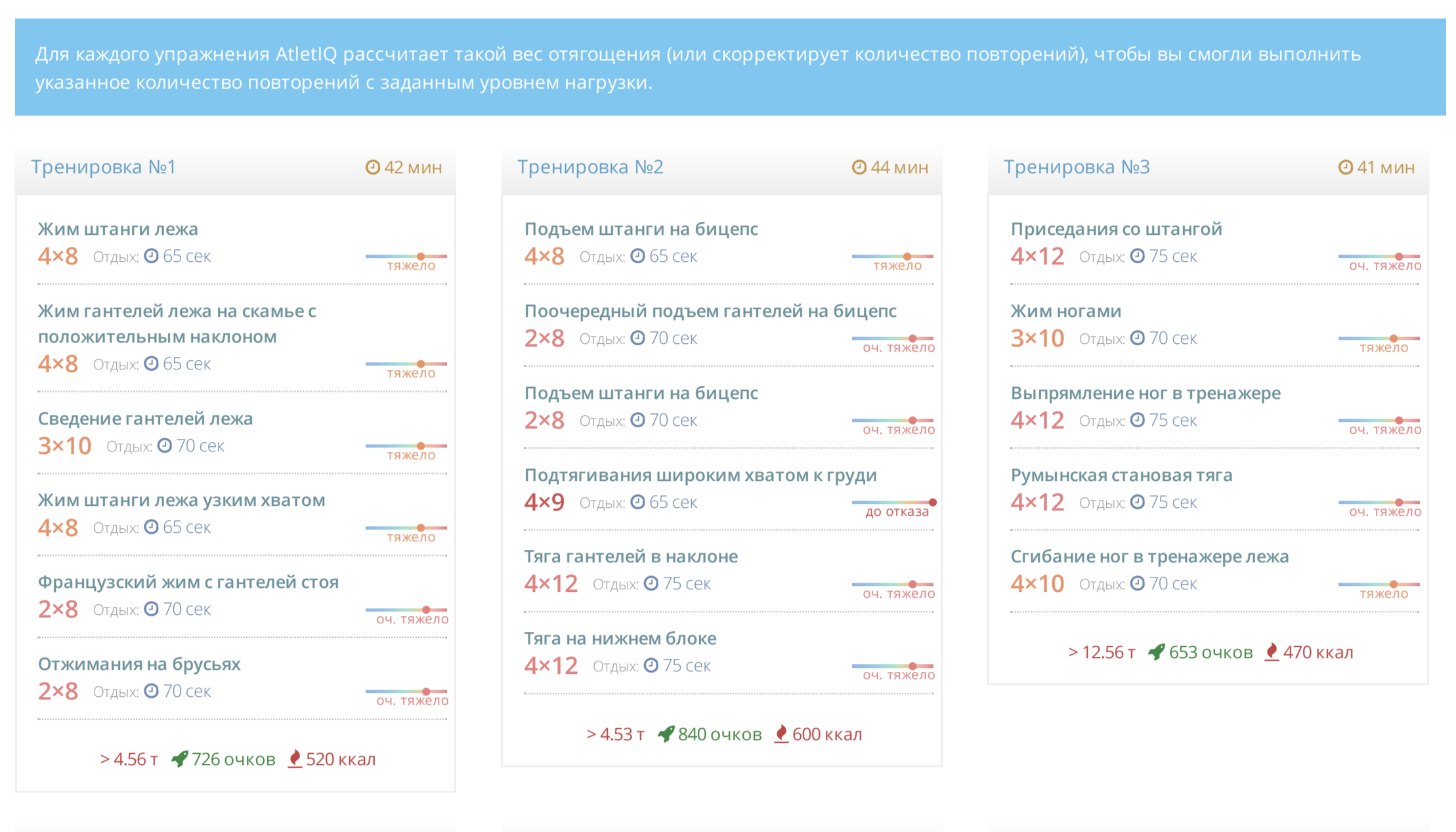
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
4	Жим штанги лежа узким хватом	4	8	65 сек
5	Французский жим с гантелей стоя	2	8-10	65-70 сек
6	Отжимания на брусьях	2	8-10	65-70 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	4	8	65 сек
2	Поочередный подъем гантелей на бицепс	2	8-10	65-70 сек
3	Подъем штанги на бицепс	2	8-10	65-70 сек
4	Подтягивания широким хватом к груди	4	Мах	65 сек
5	Тяга гантелей в наклоне	4	12-15	65-80 сек
6	Тяга на нижнем блоке	4	12-15	65-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	4	12-15	65-80 сек
2	Жим ногами	3	10	65-70 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	4	12-15	65-80 сек
4	Румынская становая тяга	4	12-15	65-80 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	4	10-12	65-80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Жим штанги сидя	4	10-12	65-80 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	10-12	65-80 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	4	8	65 сек
4	Шраги со штангой	4	8	65 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	4	12-15	65-80 сек
6	Подъем на носки в тренажере сидя	4	10-12	65-80 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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.

<p>Тренировка №1 42 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>> 456 т ▲ 726 очков ▲ 520 ккал</p>	<p>Тренировка №2 44 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 65 сек Поочередный 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 <p>> 453 т ▲ 840 очков ▲ 600 ккал</p>	<p>Тренировка №3 41 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x12 Отдых 75 сек Жим ногами 3x10 Отдых 70 сек Выпрямление ног в тренажере 4x12 Отдых 70 сек Румынская становая тяга 4x12 Отдых 75 сек Сгибание ног в тренажере лежа 4x10 Отдых 70 сек <p>> 1256 т ▲ 653 очков ▲ 470 ккал</p>
<p>Тренировка №4 49 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Жим штанги лежа 4x10 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x10 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 4x8 Отдых 70 сек Шраги со штангой 4x8 Отдых 70 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4x12 Отдых 75 сек Подъем на носки в тренажере сидя 4x10 Отдых 70 сек <p>> 887 т ▲ 634 очков ▲ 460 ккал</p>	<p>Тренировка №5 42 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Жим штанги лежа 4x8 Отдых 65 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 65 сек Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 65 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 <p>> 453 т ▲ 721 очков ▲ 520 ккал</p>	<p>Тренировка №6 43 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x8 Отдых 65 сек Поочередный 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 4x13 Отдых 65 сек Тяга на нижнем блоке 4x13 Отдых 65 сек <p>> 457 т ▲ 802 очков ▲ 580 ккал</p>
<p>Тренировка №7 39 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x13 Отдых 65 сек Жим ногами 3x10 Отдых 65 сек Выпрямление ног в тренажере 4x13 Отдых 65 сек Румынская становая тяга 4x13 Отдых 65 сек Сгибание ног в тренажере лежа 4x10 Отдых 70 сек <p>> 1248 т ▲ 598 очков ▲ 430 ккал</p>	<p>Тренировка №8 48 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Жим штанги сидя 4x10 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x10 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 4x8 Отдых 65 сек Шраги со штангой 4x8 Отдых 65 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4x13 Отдых 70 сек Подъем на носки в тренажере сидя 4x10 Отдых 70 сек <p>> 888 т ▲ 627 очков ▲ 450 ккал</p>	<p>Тренировка №9 42 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 4x9 Отдых 65 сек Французский жим с гантелей стоя 2x10 Отдых 65 сек Отжимания на брусьях 2x10 Отдых 65 сек <p>> 459 т ▲ 708 очков ▲ 510 ккал</p>
<p>Тренировка №10 45 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Подъем штанги на бицепс 4x13 Отдых 65 сек Поочередный подъем гантелей на бицепс 2x10 Отдых 65 сек Подъем штанги на бицепс 2x10 Отдых 65 сек Подтягивания широким хватом к груди 4x9 Отдых 65 сек Тяга гантелей в наклоне 4x14 Отдых 80 сек Тяга на нижнем блоке 4x14 Отдых 80 сек <p>> 491 т ▲ 805 очков ▲ 580 ккал</p>	<p>Тренировка №11 43 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x14 Отдых 80 сек Жим ногами 3x10 Отдых 70 сек Выпрямление ног в тренажере 4x14 Отдых 80 сек Румынская становая тяга 4x14 Отдых 80 сек Сгибание ног в тренажере лежа 4x12 Отдых 80 сек <p>> 1338 т ▲ 641 очков ▲ 460 ккал</p>	<p>Тренировка №12 51 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Жим штанги сидя 4x12 Отдых 80 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x12 Отдых 80 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 4x8 Отдых 65 сек Шраги со штангой 4x8 Отдых 65 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4x14 Отдых 80 сек Подъем на носки в тренажере сидя 4x12 Отдых 80 сек <p>> 971 т ▲ 660 очков ▲ 470 ккал</p>

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.

[Платформенная программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletiQ.com