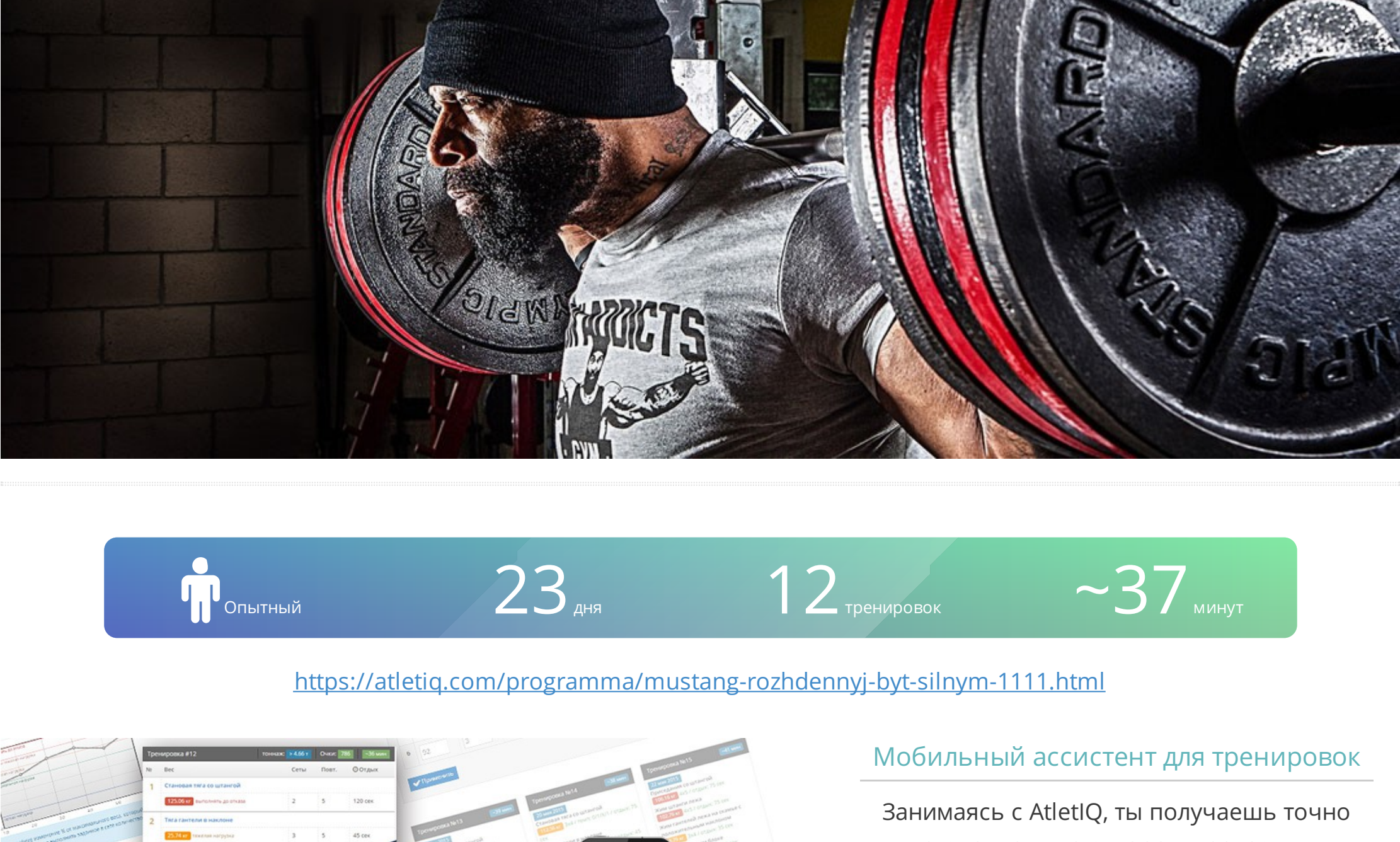




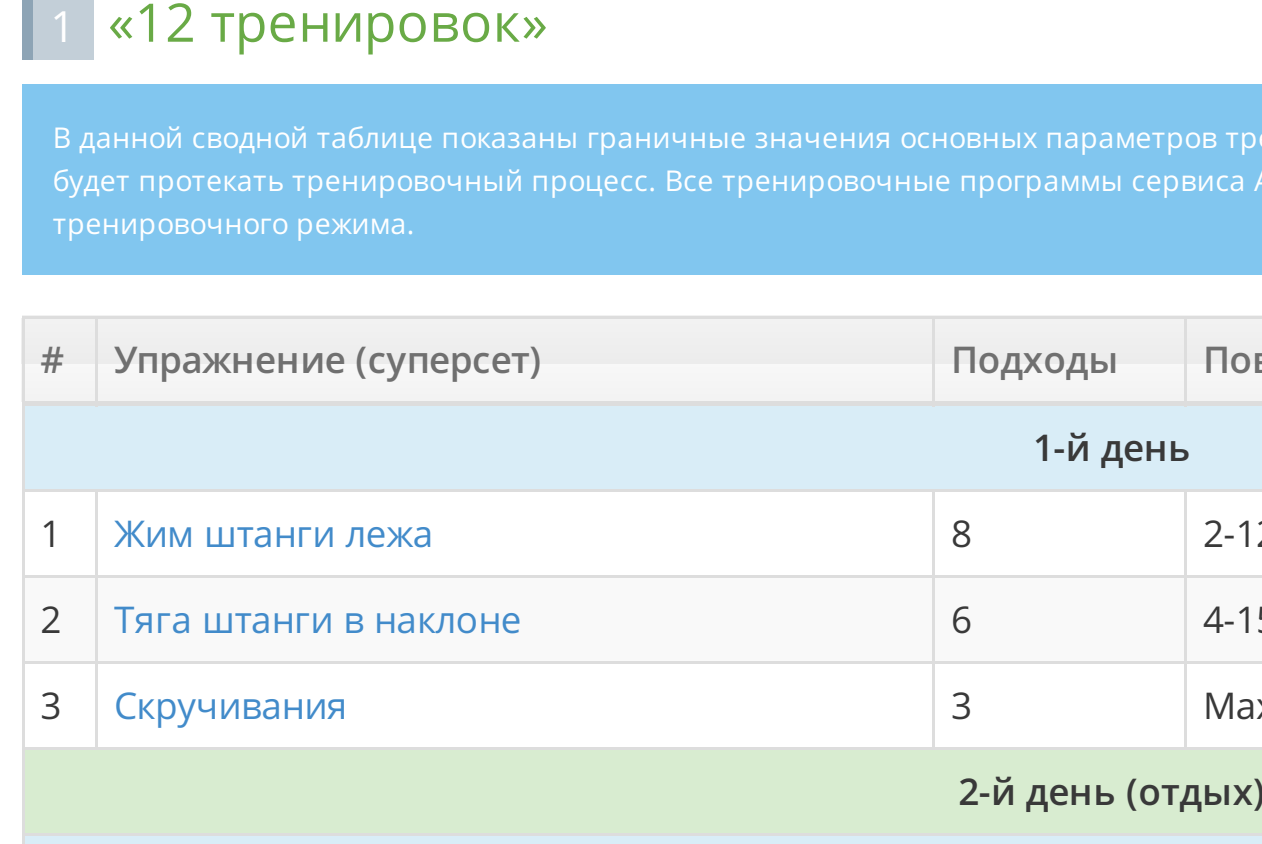
 Опытный

23 фтя

12 тренировок

~37 минут

<https://atletiq.com/programma/mustang-rozhdeniy-byt-siliny-1111.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

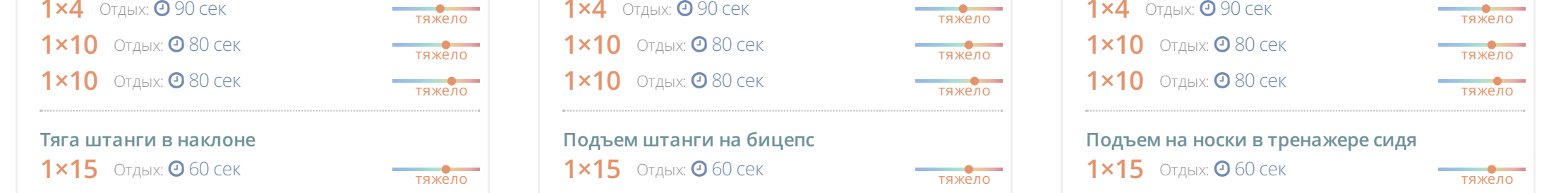
1	«12 тренировок»	Продолжительность в днях: 23	Тренировочные дни: 12	Отдых: 11
---	-----------------	------------------------------	-----------------------	-----------

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	8	2-12 (+max)	45-150 сек
2	Тяга штанги в наклоне	6	4-15	60-140 сек
3	Скручивания	3	Max	60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга	8	2-12 (+max)	45-150 сек
2	Подъем штанги на бицепс	6	4-15	60-140 сек
3	Армейский жим стоя	4	4-15	60-140 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	8	2-12 (+max)	45-150 сек
2	Подъем на носки в тренажере сидя	4	6-20	45-120 сек
3	Подтягивания	3	Max	60 сек
6-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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

37 мин

Жим штанги лежа

1x10 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x4 Отдых 120 сек

1x2 Отдых 120 сек

1x2 Отдых 90 сек

1x10 Отдых 80 сек

1x10 Отдых 80 сек

Тяга штанги в наклоне

1x15 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 90 сек

1x6 Отдых 140 сек

1x10 Отдых 80 сек

1x15 Отдых 70 сек

Скручивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 5,48 т

631 очков

450 ккал

Тренировка №2

40 мин

Становая тяга

1x10 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x4 Отдых 90 сек

1x2 Отдых 120 сек

1x2 Отдых 90 сек

1x10 Отдых 80 сек

1x10 Отдых 80 сек

Подъем штанги на бицепс

1x15 Отдых 60 сек

1x10 Отдых 80 сек

1x8 Отдых 140 сек

1x10 Отдых 80 сек

1x15 Отдых 70 сек

Армейский жим стоя

1x15 Отдых 60 сек

1x10 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x10 Отдых 70 сек

> 5,71 т

710 очков

510 ккал

Тренировка №3

33 мин

Приседания со штангой

1x10 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x4 Отдых 120 сек

1x2 Отдых 120 сек

1x2 Отдых 90 сек

1x10 Отдых 80 сек

1x10 Отдых 80 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

1x15 Отдых 60 сек

1x10 Отдых 70 сек

1x10 Отдых 70 сек

1x20 Отдых 70 сек

Подтягивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 5,88 т

523 очков

380 ккал

Тренировка №4

36 мин

Жим штанги лежа

1x12 Отдых 60 сек

1x9 Отдых 60 сек

1x5 Отдых 110 сек

1x3 Отдых 80 сек

1x4 Отдых 100 сек

1x10 Отдых 70 сек

1x12 Отдых 70 сек

Тяга штанги в наклоне

1x14 Отдых 60 сек

1x9 Отдых 70 сек

1x7 Отдых 80 сек

1x5 Отдых 120 сек

1x9 Отдых 80 сек

1x15 Отдых 70 сек

Скручивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 5,67 т

658 очков

470 ккал

Тренировка №5

39 мин

Становая тяга

1x11 Отдых 60 сек

1x9 Отдых 60 сек

1x5 Отдых 110 сек

1x3 Отдых 80 сек

1x4 Отдых 100 сек

1x10 Отдых 70 сек

1x12 Отдых 70 сек

Подъем штанги на бицепс

1x14 Отдых 60 сек

1x9 Отдых 70 сек

1x7 Отдых 80 сек

1x5 Отдых 120 сек

1x9 Отдых 80 сек

1x15 Отдых 70 сек

Армейский жим стоя

1x15 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 90 сек

1x6 Отдых 120 сек

1x8 Отдых 60 сек

> 5,89 т

743 очков

530 ккал

Тренировка №6

33 мин

Приседания со штангой

1x11 Отдых 60 сек

1x9 Отдых 60 сек

1x5 Отдых 110 сек

1x3 Отдых 80 сек

1x4 Отдых 100 сек

1x10 Отдых 70 сек

1x12 Отдых 70 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

1x13 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 90 сек

1x10 Отдых 90 сек

1x16 Отдых 80 сек

Подтягивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 5,91 т

545 очков

390 ккал

Тренировка №7

37 мин

Жим штанги лежа

1x12 Отдых 60 сек

1x11 Отдых 60 сек

1x5 Отдых 90 сек

1x4 Отдых 100 сек

1x3 Отдых 110 сек

1x5 Отдых 100 сек

1x10 Отдых 75 сек

1x12 Отдых 80 сек

Тяга штанги в наклоне

1x12 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 80 сек

1x6 Отдых 140 сек

1x4 Отдых 80 сек

1x12 Отдых 70 сек

Скручивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 5,41 т

674 очков

480 ккал

Тренировка №8

40 мин

Становая тяга

1x11 Отдых 70 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x5 Отдых 90 сек

1x4 Отдых 100 сек

1x3 Отдых 110 сек

1x5 Отдых 100 сек

1x10 Отдых 75 сек

1x12 Отдых 80 сек

Подъем штанги на бицепс

1x12 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 80 сек

1x6 Отдых 140 сек

1x4 Отдых 80 сек

1x12 Отдых 70 сек

Армейский жим стоя

1x15 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 90 сек

1x10 Отдых 80 сек

> 5,96 т

761 очков

550 ккал

Тренировка №9

34 мин

Приседания со штангой

1x11 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x5 Отдых 100 сек

1x4 Отдых 100 сек

1x3 Отдых 110 сек

1x5 Отдых 100 сек

1x10 Отдых 75 сек

1x12 Отдых 80 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

1x15 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 90 сек

1x20 Отдых 80 сек

Подтягивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 6,24 т

563 очков

400 ккал

Тренировка №10

37 мин

Жим штанги лежа

1x10 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 70 сек

1x6 Отдых 90 сек

1x3 Отдых 110 сек

1x2 max Отдых 150 сек

1x6 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 80 сек

1x10 Отдых 70 сек

Тяга штанги в наклоне

1x15 Отдых 60 сек

1x12 Отдых 70 сек

1x8 Отдых 90 сек

1x4 Отдых 140 сек

1x15 Отдых 70 сек

Скручивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 5,66 т

666 очков

480 ккал

Тренировка №11

41 мин

Становая тяга

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 70 сек

1x6 Отдых 90 сек

1x3 Отдых 110 сек

1x2 max Отдых 150 сек

1x6 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 80 сек

1x12 Отдых 70 сек

Подъем штанги на бицепс

1x15 Отдых 60 сек

1x12 Отдых 70 сек

1x8 Отдых 90 сек

1x4 Отдых 140 сек

1x15 Отдых 70 сек

Армейский жим стоя

1x12 Отдых 60 сек

1x6 Отдых 120 сек

1x4 Отдых 140 сек

1x8 Отдых 60 сек

> 5,7 т

763 очков

550 ккал

Тренировка №12

33 мин

Приседания со штангой

1x10 Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x6 Отдых 90 сек

1x3 Отдых 110 сек

1x2 max Отдых 150 сек

1x6 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 80 сек

1x10 Отдых 70 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

1x12 Отдых 50 сек

1x6 Отдых 90 сек

1x6 Отдых 120 сек

1x17 Отдых 45 сек

Подтягивания

3x15 max Отдых 60 сек

> 5,51 т

557 очков

400 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 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 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.

Более 30 программ

Набор Миски

Тренировка для новичков

Набор знаменитых атлетов на основе 3 тренировок

Оценки

Жизненные результаты

Набор знаменитых бодибилдеров

Силы и массы

Средства для похудения

Начало тренировки

11:33

Товары

720 кг

24

Жим штанги лежа

25,61 кг

25,61 кг

8

43

ПРИСТУПИТЬ

0+17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

Текущая тренировка №2

Назад

47:25

2,2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Следующий

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