

Анонсы



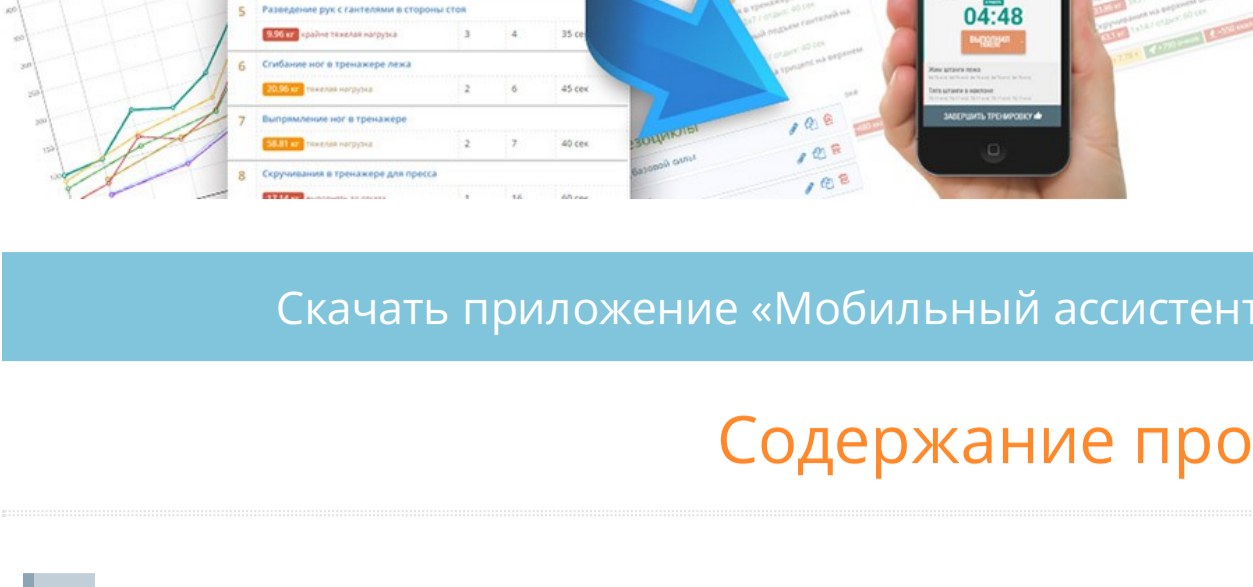
Опытный

23 дня

12 тренировок

~43 минуты

<https://atletiq.com/programma/spinezis-chetyrehdnevny-vzrynoj-split-na-spinu-1139.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

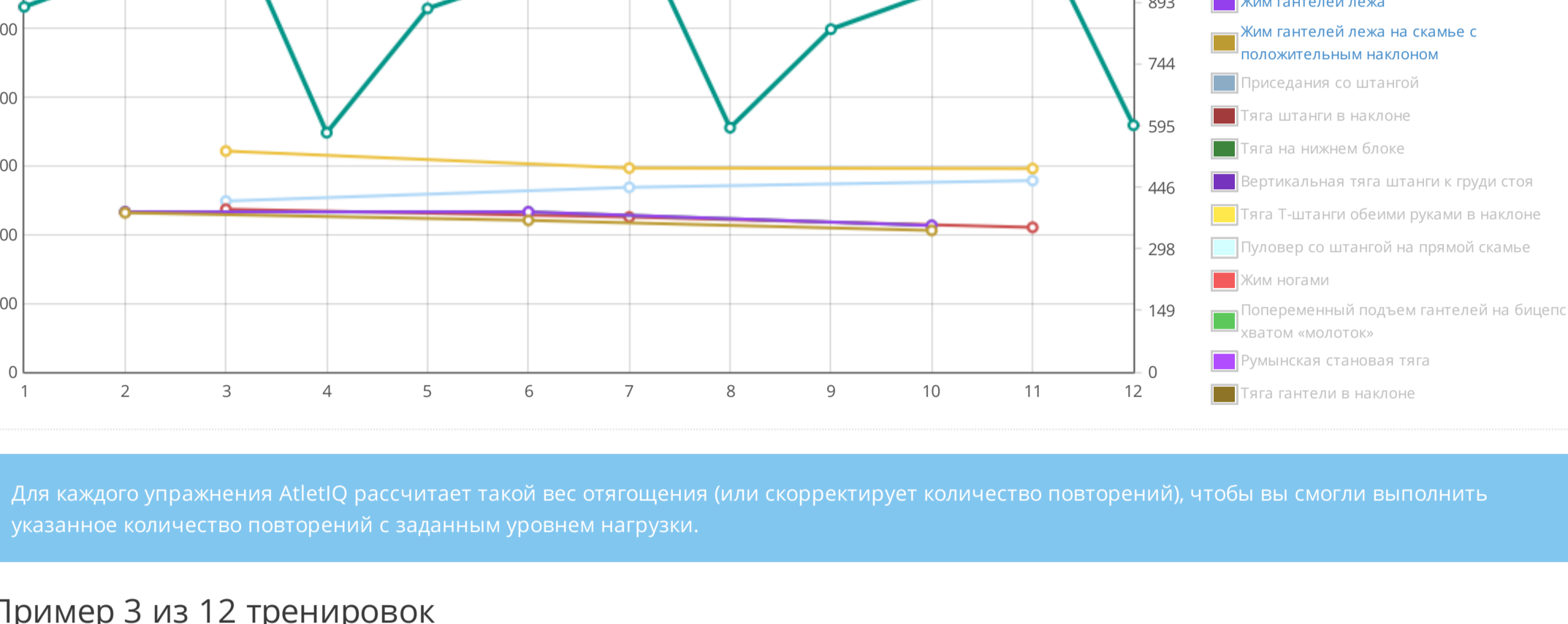
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга штанги в наклоне	5	8-10	60-80 сек
2	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	5	8-10	60-80 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 рассчитывает 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

- Тяга штанги в наклоне 5x8 Отдых: 60 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 5x8 Отдых: 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x8 Отдых: 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 5x8 Отдых: 60 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x12 Отдых: 60 сек

> 6.4 т 882 очков 630 ккал

Тренировка №2 42 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x8 Отдых: 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x12 Отдых: 60 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье 4x8 Отдых: 60 сек
- Жим гантелей лежа 5x8 Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа 5x12 Отдых: 60 сек

> 5.81 т 972 очков 700 ккал

Тренировка №3 45 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 5x9 Отдых: 60 сек
- Тяга верхнего блока к груди 5x12 Отдых: 60 сек
- Становая тяга 5x8 Отдых: 65 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x12 Отдых: 60 сек
- Шаги со штангой 5x18 Отдых: 75 сек

> 10.66 т 1128 очков 810 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.

Более 30 программ

- Набор Массы
- Шаблон мышечной массы на основе 5 принципов
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33

ТОНАЖ: 720 кг

КВТ: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОВТОР: 25.61

ПОВТОРЕНИЙ: 8

ВРЕМЯ/ПОВТОР: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

«НАДОБАЯ» ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧАЮЩИХ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КВТ: 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[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