Домашняя тренировочная «дилогия» гипертрофийной направленности INTRO-FIT спецом для качков-INTROвертов.

Опытный | 49 дней | 32 тренировки | ~50 минут

Неужели в самом деле путь к ровному телу лежит через спортзал? Мы категорически не согласны с этим утверждением - поднарастить мяса можно и дома! Свободного «пятачка» 3X3 метра, программы INTRO-FIT, штанги и гантель достаточно, чтобы сиюминутно приступить к постройке нового тела и неплохо преуспеть.

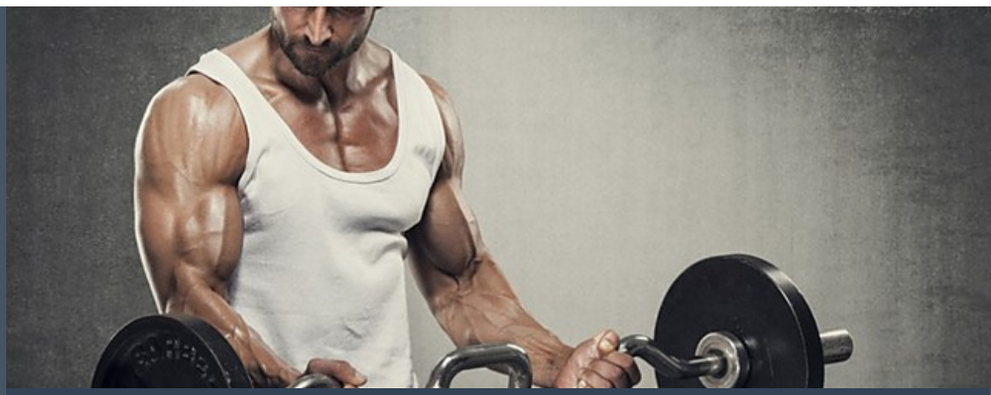
https://atletiq.com/programma/intro-fit-domashnij-massonabornyj-plan-s-gantelyami-i-shtangoj-1208.html

Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!



Удовлетвори свою массоголию – качай объемы штангой и гантелями в домашней обстановке.

Фанаты зальных тренировок совершенно зря подтрунивают над «комнатными спортсменами». Практика показывает: не важно, где

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

ты решил поупражняться с железом, важно как ты организовал тренировочный процесс. Итак, скажи нам, как ты тренируешься, и мы скажем, как ты выглядишь!

Если ты уже приступил к занятиям по нашему бицикличному плану INTRO-FIT, дефицит мышечной массы тебе точно не грозит!

Наша программа состоит из двух циклов разной продолжительности: первый рассчитан на 12 тренировок, второй — на 20.

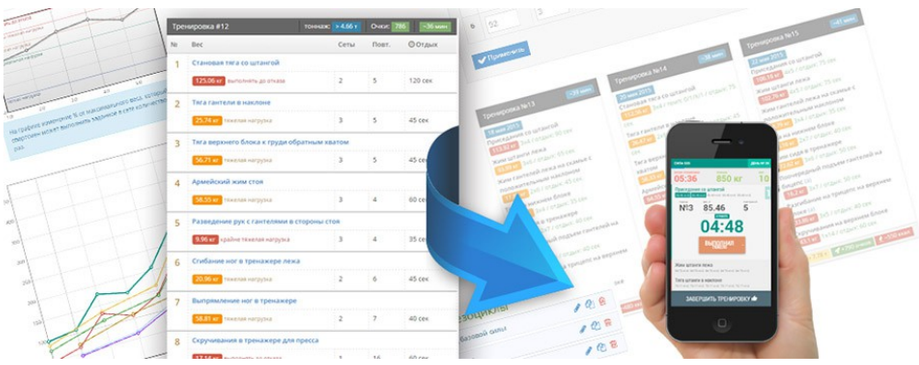
Первый период предусматривают тренировки трижды в неделю с однодневным отдыхом между ними. Каждый дневной комплекс будет содержать по 6 упражнений, задействующих различные мышечные группы в разных режимах.

Основные, самые тяжелые движения, к коим мы отнесли лифт-тройку жим, присед и становую, а также «плечевой» армейский жим и тягу в наклоне, выполняются в силовом ключе на 4-6 повторений. Повторность добавочных движений изменяется по нарастающей — до 8-12. **На «дорожку» выполняются по паре упражнений из серии с собственным весом, но на «максималку».**

Работа во втором цикле будет чуть «агрессивнее» — это полноценная тренировочная неделя по графику 5/2 . В этом периоде мы считаем уместным практиковать раздельный тренинг по схеме: комплексно плечи, спина+трапеции, грудь+трицепсы, бицепсы, ноги. Частые тренировки при оптимальной загруженности мышечных групп (по 1 разу в неделю, не считая бицепсов) позволяют наращивать максимально чистую массу, при этом полноценно восстанавливаясь.

«Удельное содержание» базовых и изолирующих упражнений во втором периоде будет уже иным, но количественные параметры тренировки в основном не изменяются. Начинаем с минимальных «оборотов» (тяжелых подходов с субмаксимальными весами) и поступательно увеличиваем объем повторений, параллельно пересматривая вес в сторону адекватного снижения.

На период работы по программе строго дозируйте аэробные нагрузки, а лучше и вовсе исключите их — мышцы будут целее, а объемные прибавки заметнее. Напоследок остается только пожелать удачи. Хотя, с таким планом под рукой она вам попросту не понадобиться;)



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»

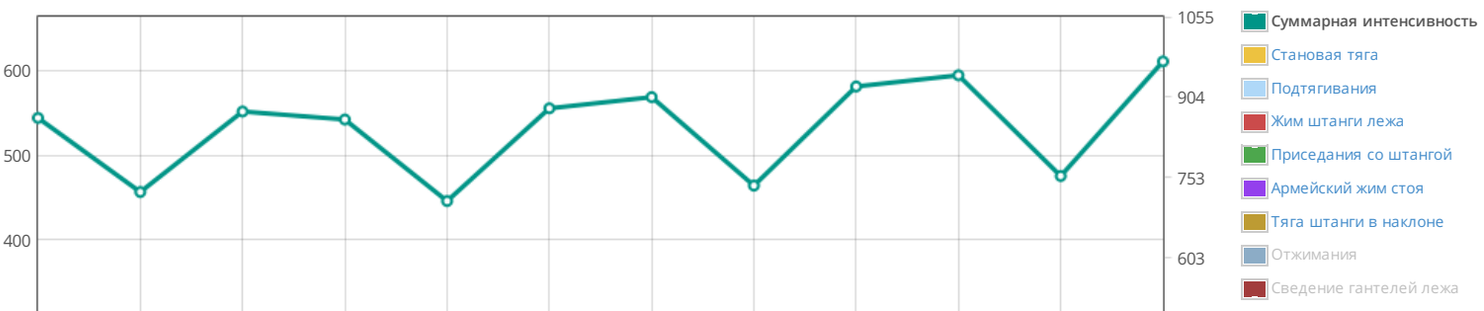
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

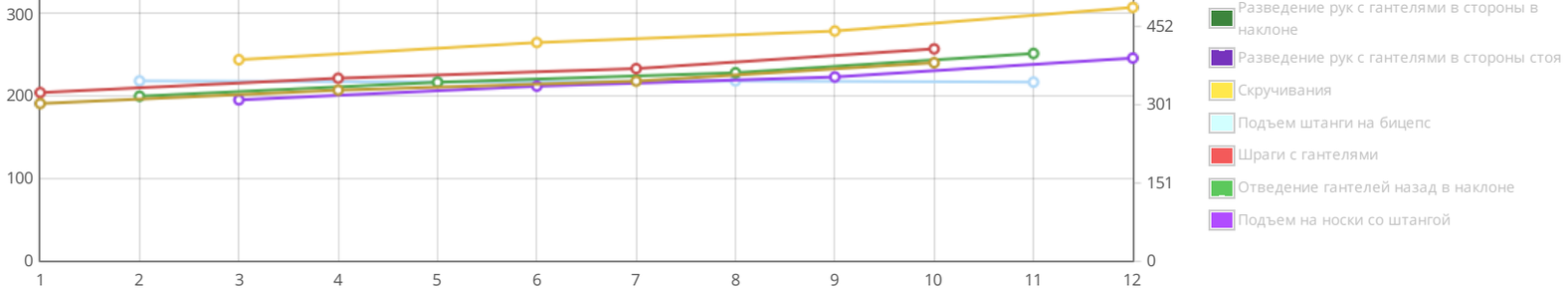
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	5	4-6	70-100 сек
2	Тяга штанги в наклоне	5	4-6	70-100 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	8-12	70-90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	8-12	70-90 сек
5	Скручивания	4	15-20 (+max)	90 сек
6	Отжимания	4	15-20 (+max)	90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания со штангой	5	4-6	70-100 сек
2	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	70-90 сек
3	Отведение гантелей назад в наклоне	3	8-12	70-90 сек
4	Подъем на носки со штангой	3	8-12	70-90 сек
5	Скручивания	4	15-20 (+max)	90 сек
6	Подтягивания	4	15-20 (+max)	90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Становая тяга	5	4-6	70-100 сек
2	Армейский жим стоя	5	4-6	70-100 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12	70-90 сек
4	Шраги с гантелями	3	8-12	70-90 сек
5	Скручивания	4	15-20 (+max)	90 сек
6	Отжимания	4	15-20 (+max)	90 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 рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 — 58 мин

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 100 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
5×4 Отдых: 100 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 2.85 т 865 очков 620 ккал

Тренировка №2 — 53 мин

Приседания со штангой
5×4 Отдых: 100 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем на носки со штангой
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Подтягивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 4.18 т 726 очков 520 ккал

Тренировка №3 — 58 мин

Становая тяга
5×4 Отдых: 100 сек — тяжело

Армейский жим стоя
5×4 Отдых: 100 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 3 т 877 очков 630 ккал

Тренировка №4 — 59 мин

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 3.47 т 862 очков 620 ккал

Тренировка №5 — 55 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки со штангой
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

Подтягивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 4.85 т 709 очков 510 ккал

Тренировка №6 — 59 мин

Становая тяга
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 3.58 т 883 очков 630 ккал

Тренировка №7 — 58 мин

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа

Тренировка №8 — 54 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне

Тренировка №9 — 58 мин

Становая тяга
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

3×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 3.6 т 903 очков 650 ккал

3×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем на носки со штангой
3×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Подтягивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 5.42 т 738 очков 530 ккал

3×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 3.77 т 924 очков 660 ккал

Тренировка №10 — 52 мин

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

Тяга штанги в наклоне
5×6 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 4.04 т 945 очков 680 ккал

Тренировка №11 — 49 мин

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

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Подъем на носки со штангой
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

Подтягивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 5.28 т 756 очков 540 ккал

Тренировка №12 — 52 мин

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

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

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Скручивания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания
4×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 4.08 т 971 очков 700 ккал

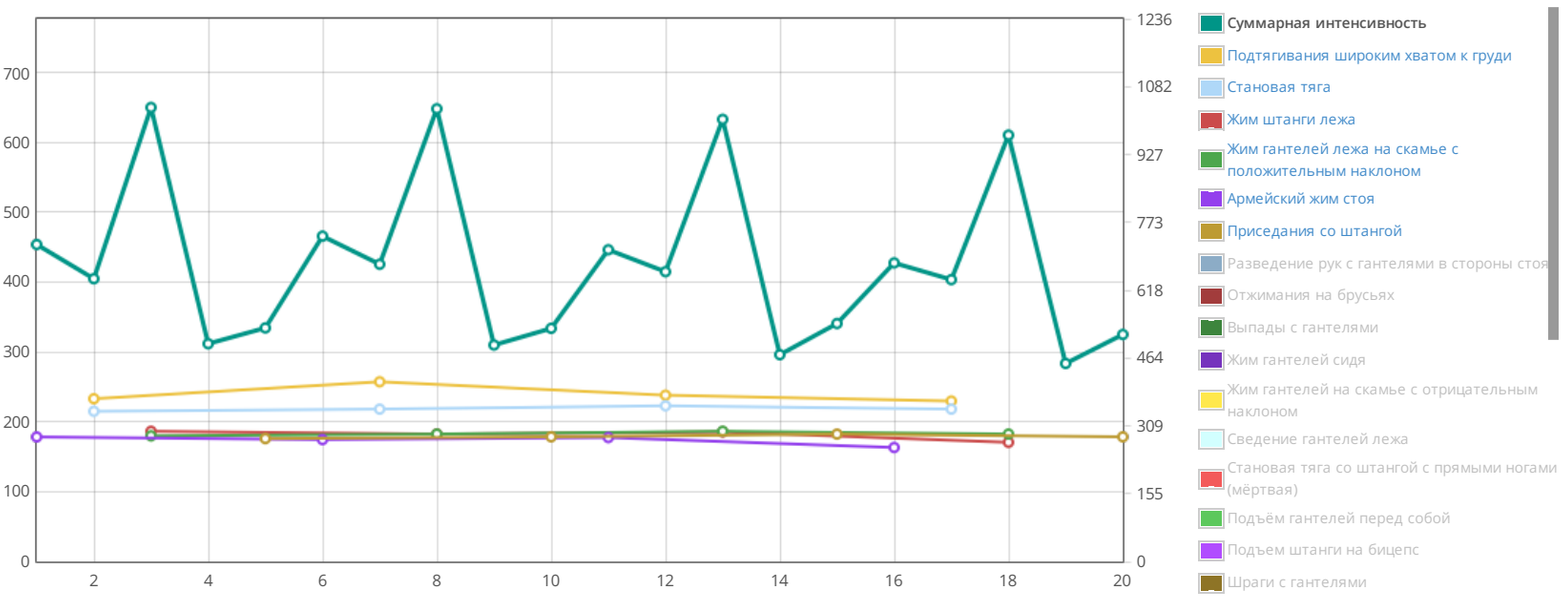
2 «20 тренировок»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Армейский жим стоя	4	8-12	80-90 сек
2	Жим гантелей сидя	4	8-12	80-90 сек
3	Подъём гантелей перед собой	3	8-10	80-90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	5	6-10	80-90 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	10-15	80-90 сек
	2-й день			
1	Подтягивания широким хватом к груди	5	6-10	80-90 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	10-15	80-90 сек
3	Становая тяга	4	6-10	80-90 сек
4	Шраги с гантелями	4	8-12	80-90 сек
	3-й день			
1	Жим штанги лежа	4	8-12	80-90 сек

2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-10	80-90 сек
3	Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном	3	8-10	80-90 сек
4	Сведение гантелей лежа	4	8-12	80-90 сек
5	Отжимания на брусьях	4	15-20 (+max)	90 сек
6	Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя	3	10-15	80-90 сек
7	Разгибание гантели из-за головы	3	8-10	80-90 сек
8	Французский жим лежа	4	8-12	80-90 сек
4-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	4	8-12	80-90 сек
2	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	4	8-12	80-90 сек
3	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	6-10	80-90 сек
4	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	8-10	80-90 сек
5	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	3	8-10	80-90 сек
5-й день				
1	Выпады с гантелями	4	8-12	80-90 сек
2	Приседания со штангой	4	6-10	80-90 сек
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4	6-10	80-90 сек
4	Подъем на носки со штангой	4	8-12	80-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 44 мин

Армейский жим стоя
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №2 — 36 мин

Подтягивания широким хватом к груди
5×7 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №3 — 68 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 80 сек — тяжело

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

Подъём гантелей перед собой
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
5×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

> 2.33 т 722 очков 520 ккал

Становая тяга
4×6 Отдых: 80 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

> 3.18 т 644 очков 460 ккал

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

> 4.44 т 1034 очков 740 ккал

Тренировка №4
42 мин

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×6 Отдых: 80 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 2.7 т 496 очков 360 ккал

Тренировка №5
35 мин

Выпады с гантелями
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×6 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки со штангой
4×8 Отдых: 80 сек тяжело

> 6.5 т 532 очков 380 ккал

Тренировка №6
46 мин

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
5×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 2.56 т 741 очков 530 ккал

Тренировка №7
38 мин

Подтягивания широким хватом к груди
5×7 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Становая тяга
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 4.2 т 677 очков 490 ккал

Тренировка №8
71 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тренировка №9
45 мин

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 3.17 т 493 очков 350 ккал

> 5.32 т 1031 очков 740 ккал

Тренировка №10 — 38 мин

- Выпады с гантелями — 4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Приседания со штангой — 4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) — 4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Подъем на носки со штангой — 4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 8.94 т 531 очков 380 ккал

Тренировка №11 — 46 мин

- Армейский жим стоя — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей сидя — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Подъём гантелей перед собой — 3×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 5×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне — 3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

> 2.86 т 710 очков 510 ккал

Тренировка №12 — 39 мин

- Подтягивания широким хватом к груди — 5×7 Отдых: 90 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 3×15 Отдых: 90 сек — тяжело
- Становая тяга — 4×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Шраги с гантелями — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 4.14 т 658 очков 470 ккал

Тренировка №13 — 71 мин

- Жим штанги лежа — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 4×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном — 3×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Отжимания на брусьях — 4×20 max Отдых: 90 сек — до отказа
- Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя — 3×15 Отдых: 90 сек — тяжело
- Разгибание гантели из-за головы — 3×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- Французский жим лежа — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 5.74 т 1007 очков 720 ккал

Тренировка №14 — 45 мин

- Подъем штанги на бицепс — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» — 4×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя — 3×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом — 3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 3.48 т 471 очков 340 ккал

Тренировка №15 — 38 мин

- Выпады с гантелями — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- Приседания со штангой — 4×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) — 4×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Подъем на носки со штангой — 4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 8.6 т 542 очков 390 ккал

Тренировка №16 — 43 мин

- Армейский жим стоя — 4×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- Жим гантелей сидя — 4×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- Подъём гантелей перед собой — 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 5×6 Отдых: 80 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне

Тренировка №17 — 36 мин

- Подтягивания широким хватом к груди — 5×7 Отдых: 80 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 3×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- Становая тяга — 4×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- Шраги с гантелями — 4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

> 4.1 т 643 очков 460 ккал

Тренировка №18 — 67 мин

- Жим штанги лежа — 4×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 4×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном — 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа — 4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

3×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 2.47 т 680 очков 490 ккал

Отжимания на брусьях
4×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

> 5.27 т 971 очков 700 ккал

Тренировка №19 42 мин

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

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

> 3.26 т 451 очков 320 ккал

Тренировка №20 36 мин

Выпады с гантелями
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем на носки со штангой
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

> 8.84 т 517 очков 370 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.

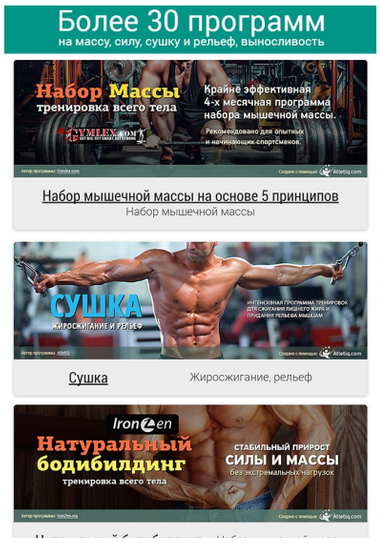
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

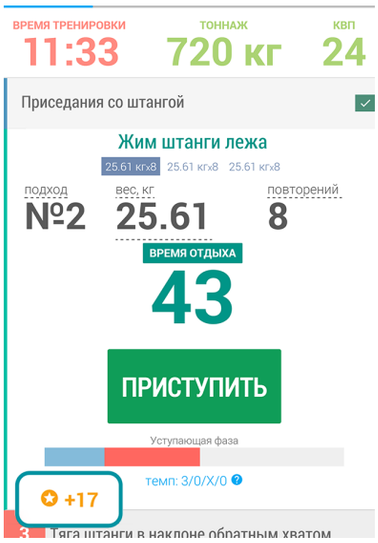
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

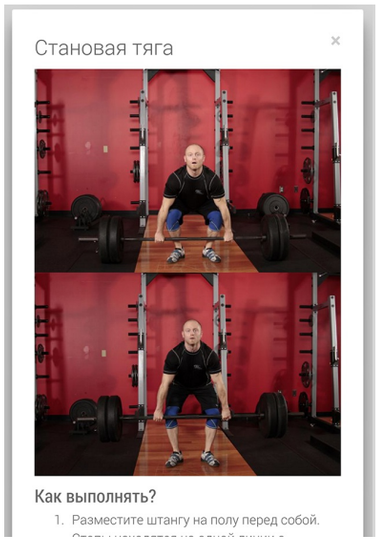
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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