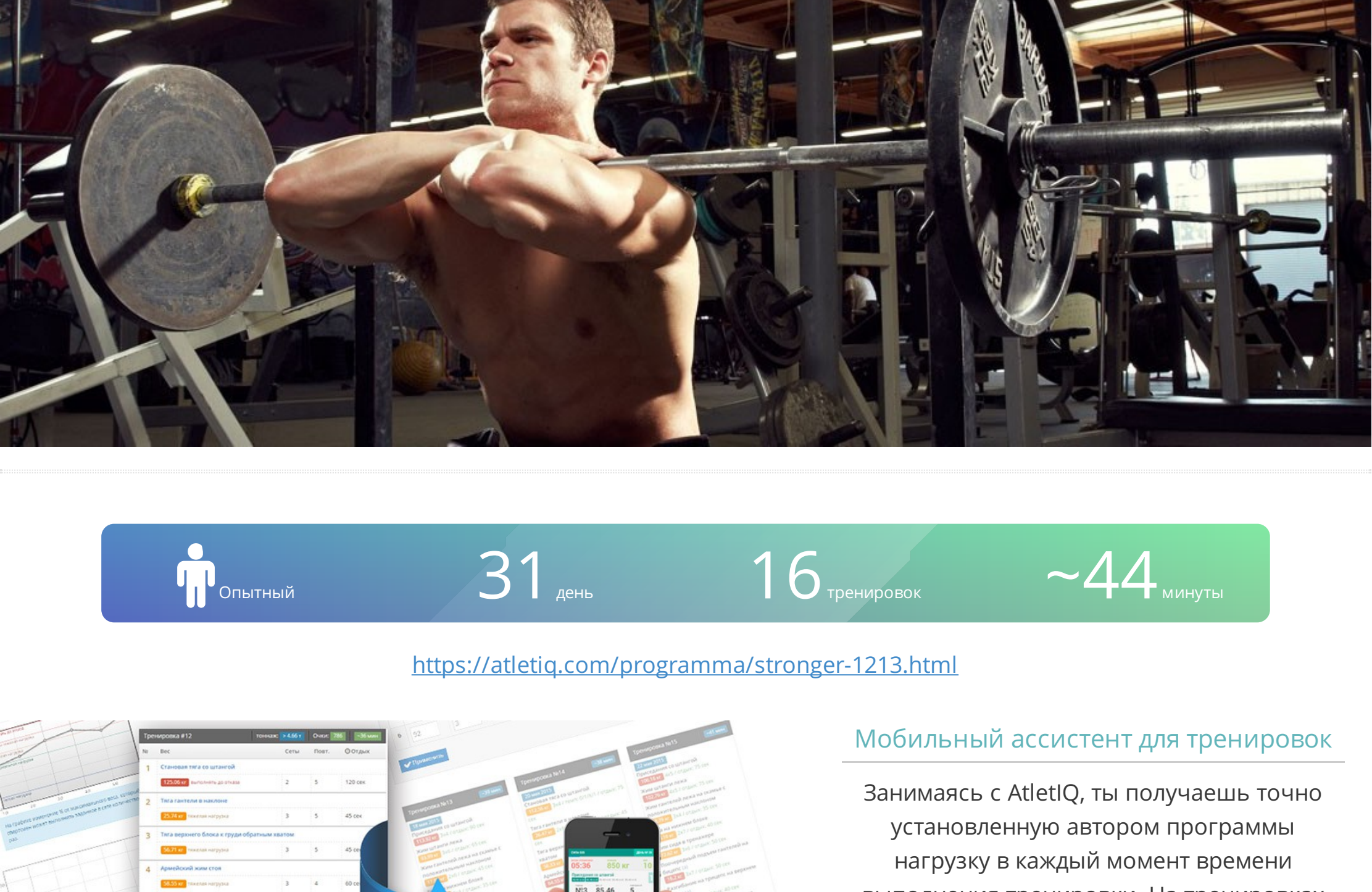






Опытный

31

день

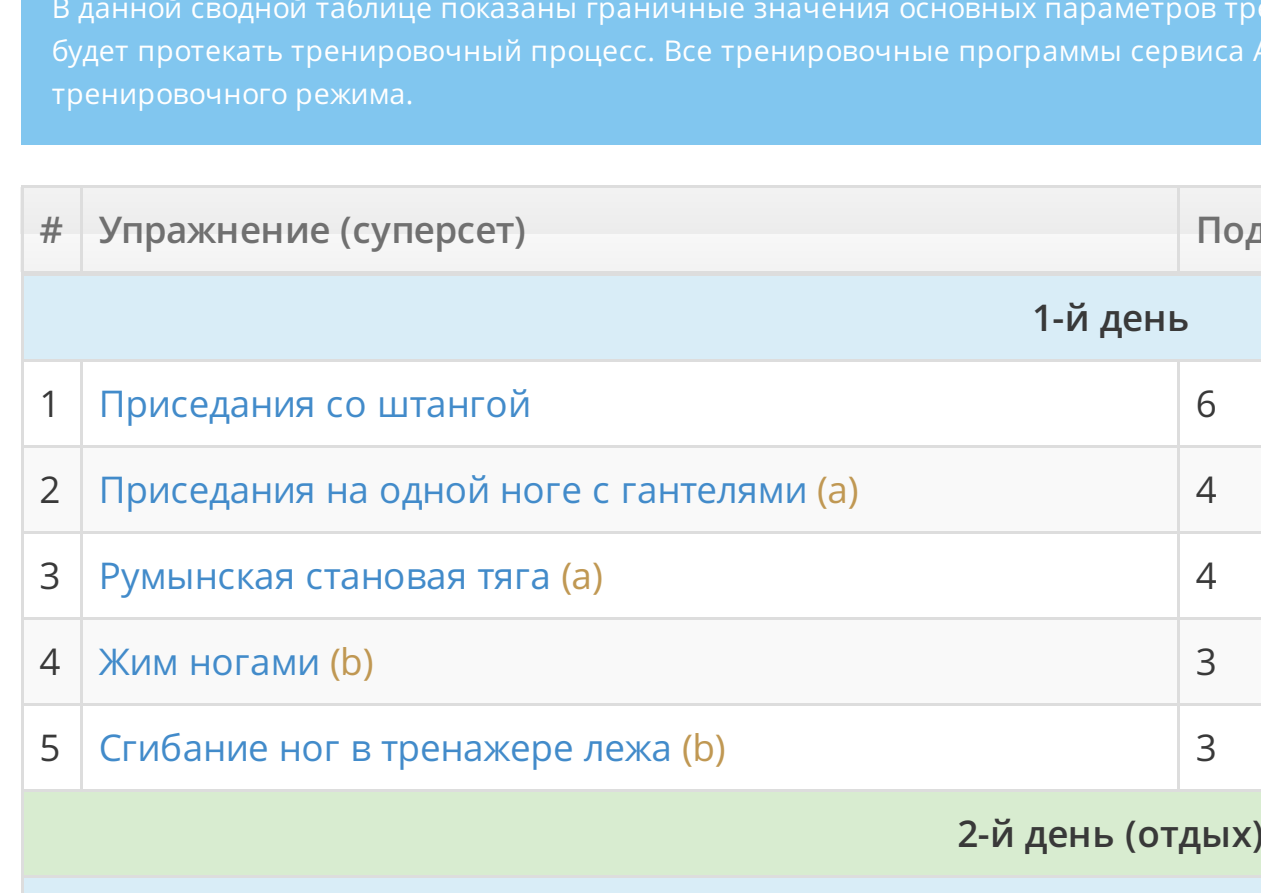
16

тренировок

~44

мин/ты

<https://atletiq.com/programma/stronger-1213.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.

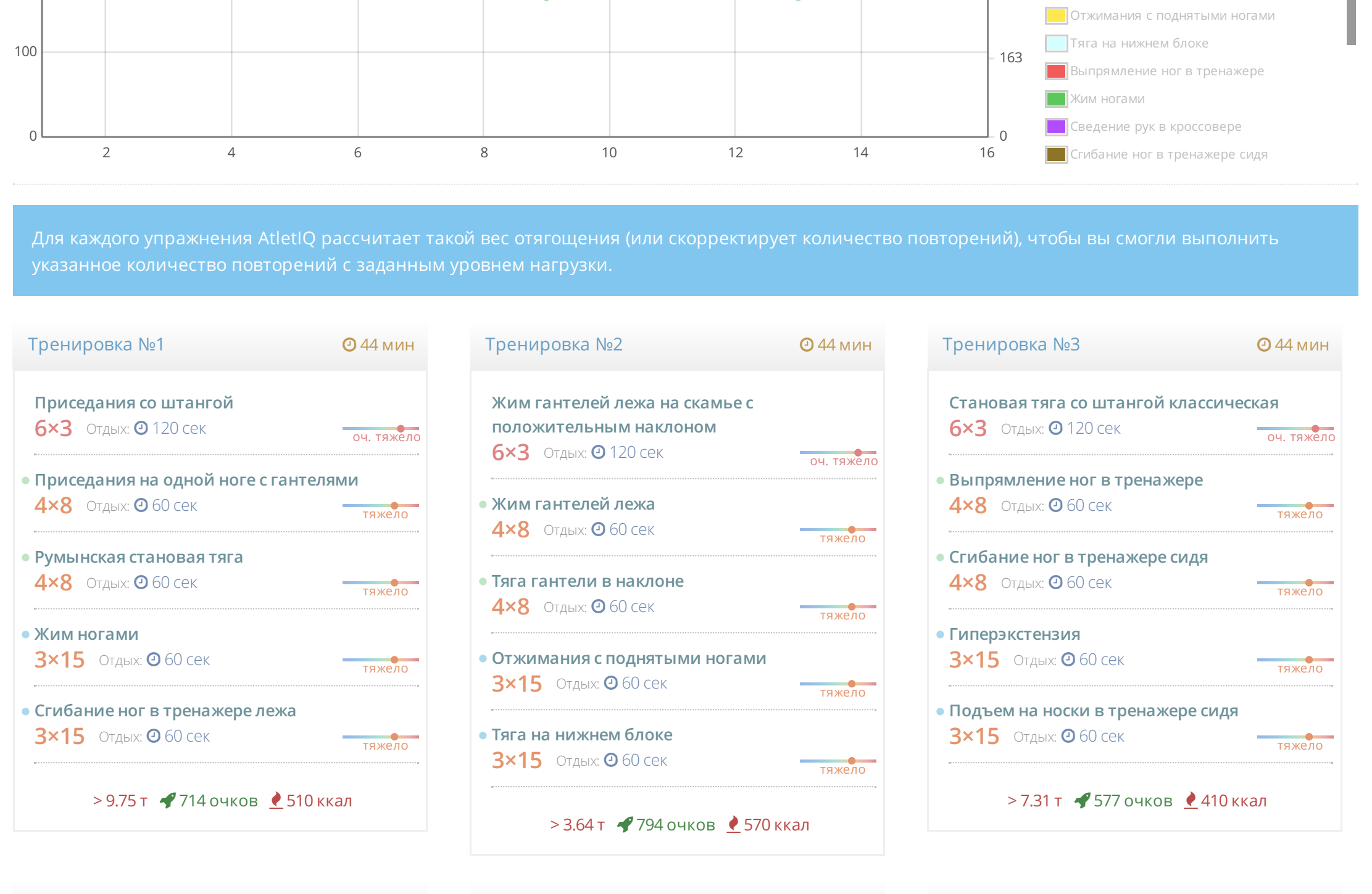
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1	«16 тренировок»	Продолжительность в день: 31	Тренировочные дни: 16	Отдых: 15
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	Приседания со штангой	6	2-3	120 сек
2	Приседания на одной ноге с гантелями (a)	4	8-10	60 сек
3	Румынская становая тяга (a)	4	8-10	60 сек
4	Жим ногами (b)	3	10-15	60 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа (b)	3	10-15	60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	6	2-3	120 сек
2	Жим гантелей лежа (a)	4	8-10	60 сек
3	Жим гантели в наклоне (a)	4	8-10	60 сек
4	Отжимания с поднятыми ногами (b)	3	10-15	60 сек
5	Тяга на нижнем блоке (b)	3	10-15	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Становая тяга со штангой классическая	6	2-3	120 сек
2	Выпрямление ног в тренажере (a)	4	8-10	60 сек
3	Выпрямление ног в тренажере сидя (a)	4	8-10	60 сек
4	Гиперэкстензия (b)	3	10-15	60 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя (b)	3	10-15	60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном	6	2-3	120 сек
2	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом (a)	4	8-10	60 сек
3	Жим гантели одной рукой (a)	4	8-10	60 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне (b)	3	10-15	60 сек
5	Сведение рук в кроссовере (b)	3	10-15	60 сек
8-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

44 мин

Приседания со штангой

6x3 Отдых 120 сек

Приседания на одной ноге с гантелями

4x8 Отдых 60 сек

Румынская становая тяга

4x8 Отдых 60 сек

Жим ногами

3x15 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

3x15 Отдых 60 сек

> 9,75 т

714 очков

510 ккал

Тренировка №2

44 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

6x3 Отдых 120 сек

Жим гантелей лежа

4x8 Отдых 60 сек

Тяга гантели в наклоне

4x8 Отдых 60 сек

Отжимания с поднятыми ногами

3x15 Отдых 60 сек

Тяга на нижнем блоке

3x15 Отдых 60 сек

> 3,64 т

794 очков

570 ккал

Тренировка №3

44 мин

Становая тяга со штангой классическая

6x3 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x8 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере сидя

4x8 Отдых 60 сек

Гиперэкстензия

3x15 Отдых 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

3x15 Отдых 60 сек

> 7,31 т

577 очков

410 ккал

Тренировка №4

44 мин

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном

6x3 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом

4x8 Отдых 60 сек

Жим гантели одной рукой

4x8 Отдых 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне

3x15 Отдых 60 сек

Сведение рук в кроссовере

3x15 Отдых 60 сек

> 4,05 т

784 очков

560 ккал

Тренировка №5

44 мин

Приседания со штангой

6x3 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x10 Отдых 60 сек

Румынская становая тяга

4x10 Отдых 60 сек

Жим ногами

3x10 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

3x10 Отдых 60 сек

> 8,87 т

718 очков

520 ккал

Тренировка №6

44 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

6x3 Отдых 120 сек

Жим гантели лежа

4x10 Отдых 60 сек

Тяга гантели в наклоне

4x8 Отдых 60 сек

Отжимания с поднятыми ногами

3x10 Отдых 60 сек

Тяга на нижнем блоке

3x10 Отдых 60 сек

> 3,54 т

800 очков

580 ккал

Тренировка №7

44 мин

Становая тяга со штангой классическая

6x3 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x10 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере сидя

4x10 Отдых 60 сек

Гиперэкстензия

3x10 Отдых 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

3x10 Отдых 60 сек

> 7,5 т

581 очко

420 ккал

Тренировка №8

44 мин

Жим гантелей лежа на скамье с отрицательным наклоном

6x3 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом

4x10 Отдых 60 сек

Жим гантели одной рукой

4x10 Отдых 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне

3x10 Отдых 60 сек

Сведение рук в кроссовере

3x10 Отдых 60 сек

> 4,16 т

788 очков

570 ккал

Тренировка №9

43 мин

Приседания со штангой

6x2 Отдых 120 сек

Приседания на одной ноге с гантелями

4x8 Отдых 60 сек

Румынская становая тяга

4x8 Отдых 60 сек

Жим ногами

3x12 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

3x12 Отдых 60 сек

> 8,61 т

678 очков

490 ккал

Тренировка №10

43 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

6x2 Отдых 120 сек

Жим гантелей лежа

4x8 Отдых 60 сек

Тяга гантели в наклоне

4x8 Отдых 60 сек

Отжимания с поднятыми ногами

3x12 Отдых 60 сек

Тяга на нижнем блоке

3x12 Отдых 60 сек

> 3,28 т

759 очков

550 ккал

Тренировка №11

43 мин

Становая тяга со штангой классическая

6x2 Отдых 120 сек

Сгибание ног в тренажере

4x8 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере сидя

4x8 Отдых 60 сек

Гиперэкстензия

3x12 Отдых 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

3x12 Отдых 60 сек

> 6,55 т

531 очко

380 ккал

Тренировка №12

43 мин

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном

6x2 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом

4x8 Отдых 60 сек

Жим гантели одной рукой

4x8 Отдых 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне

3x12 Отдых 60 сек

Сведение рук в кроссовере

3x12 Отдых 60 сек

> 3,58 т

748 очков

540 ккал

Тренировка №13

44 мин

Приседания со штангой

6x2 Отдых 120 сек

Приседания на одной ноге с гантелями

4x10 Отдых 60 сек

Румынская становая тяга

4x10 Отдых 60 сек

Жим ногами

3x15 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

3x15 Отдых 60 сек

> 10 т

684 очко

490 ккал

Тренировка №14

44 мин

Жим гантелей лежа на скамье с отрицательным наклоном

6x2 Отдых 120 сек

Жим гантелей лежа

4x10 Отдых 60 сек

Тяга гантели в наклоне

4x10 Отдых 60 сек

Отжимания с поднятыми ногами

3x15 Отдых 60 сек

Тяга на нижнем блоке

3x15 Отдых 60 сек

> 3,82 т

769 очков

550 ккал

Тренировка №15

44 мин

Становая тяга со штангой классическая

6x2 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x10 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере сидя

4x10 Отдых 60 сек

Гиперэкстензия

3x15 Отдых 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя

3x15 Отдых 60 сек

> 7,58 т

534 очко

380 ккал

Тренировка №16

44 мин

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном

6x2 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом

4x10 Отдых 60 сек

Жим гантели одной рукой

4x10 Отдых 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне

3x15 Отдых 60 сек

Сведение рук в кроссовере

3x15 Отдых 60 сек

> 4,1 т

754 очко

540 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 плану, 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 Мускулы

Сушка

Нагулянный бой

11:33

720 кг

24

Жим гантели лежа

25,61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25

2,2 т

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