

Выбирай себе программу по зубам годам – держи форму и оставайся «в строю».

Новичок
23 дня
12 тренировок
~38 минут

Преступить рубеж среднего возраста и оставаться в первоклассной физической форме. Если кто и способен на такое, то только пользователи программы ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ. Используйте свою зрелость как преимущество – покажи «класс» 20-летним молодчикам!

<https://atletiq.com/programma/vtoraya-molodost-programma-trenirovok-40-1253.html>

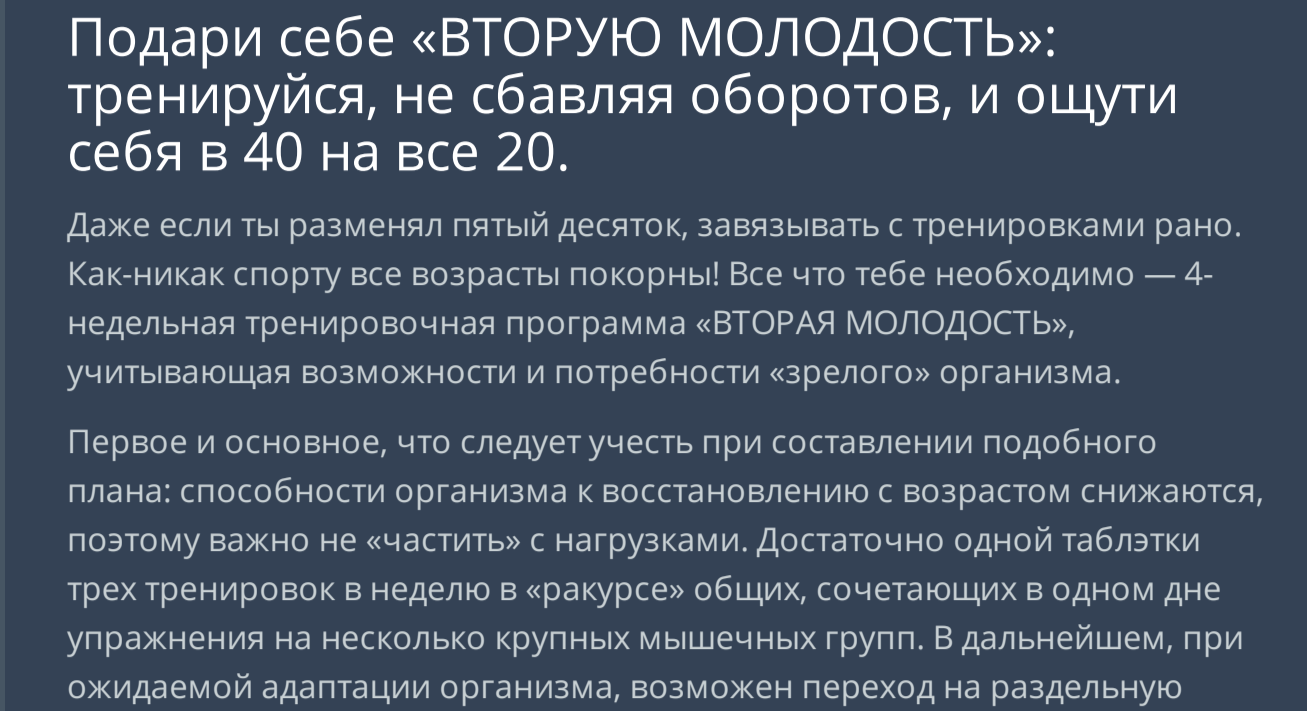
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, 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 персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирать программу и выполнять тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержишь в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Подари себе «ВТОРУЮ МОЛОДОСТЬ»: тренируйся, не сбавляя оборотов, и ощути себя в 40 на все 20.

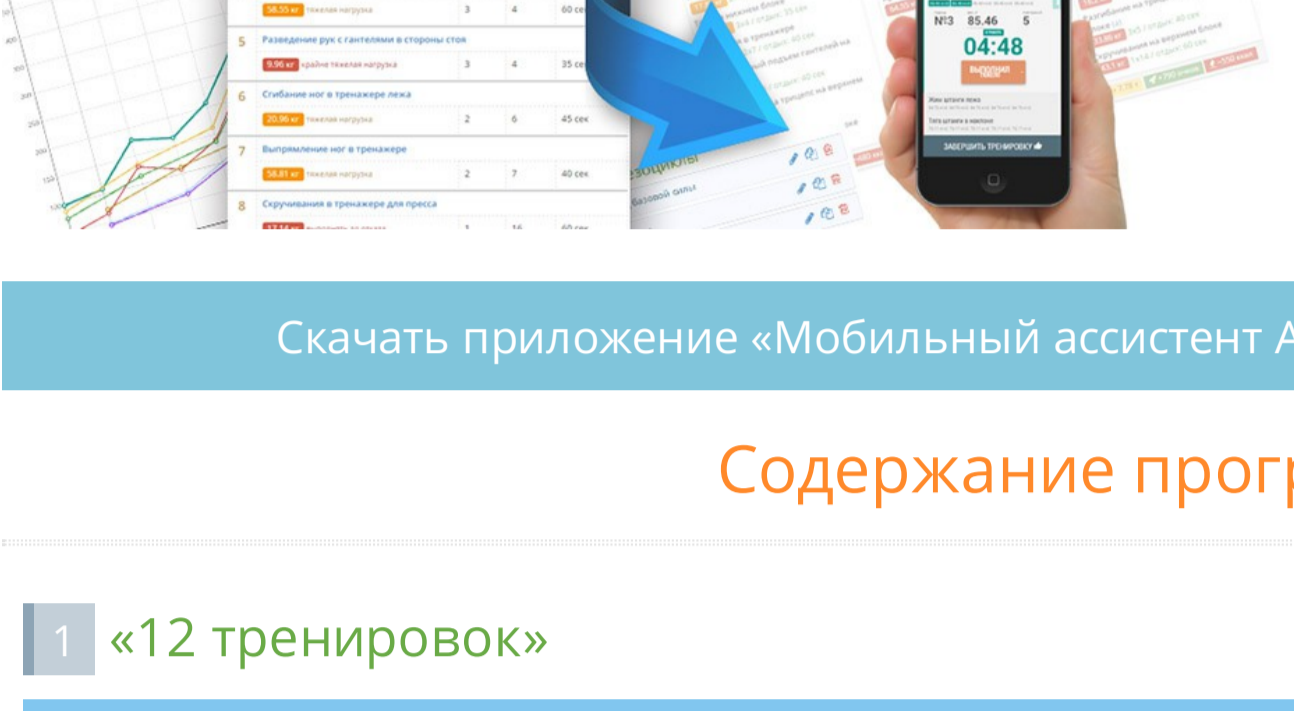
Даже если ты меняешь пятьдесят, завязывать с тренировками рано. Как-никак спорту все возрасты покорны! Все что тебе необходимо — 4-недельная тренировочная программа «ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ», учитывающая возможности и потребности «зрелого» организма.

Первое и основное, что следует учесть при составлении подобного плана: способности организма к восстановлению с возрастом снижаются, поэтому важно не «нагнать» с нагрузками. Достаточно одной таблички трех тренировок в неделю в «ракурсе» общих, сочетающихся в одном дне упражнения на несколько крупных мышечных групп. В дальнейшем, при ожидаемой адаптации организма, возможен переход на раздельную схему тренировок.

Комплексы для старшего поколения спортсменов не будут излишне объемными — силовой блок содержит по 4 упражнения, выполнение которых можно уложить в 40-минутную сессию. Каждая тренировка начинается с выполнения одного из функциональных движений — подтягиваний, классических отжиманий или отжиманий на брусьях.

«Эпилогом» к силовым занятиям будут являться короткие аэробные сетки на велотренажере (заметь бег на дорожке, за что коленные суставы будут безмерно благодарны). Аэробные подходы в нашем случае являются более предпочтительными, нежели продолжительная и изматывающее кардио. Они являются отличным стимулятором работы сердца, выполняют роль разминки, а кроме того помогают поддерживать «живость» метаболизма.

Ни в одном из движений ниже 8 повторений ты не станешь опускаться, ибо интенсивной работы с тяжелыми весами стоит избегать. Средний рабочий вес будет составлять 70-75% от максимального.



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	Езда на велотренажере	3	90 сек	60 сек
2	Подтягивания	2	12-15 (+max)	80-90 сек
3	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	8-12	80-90 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 0:38 мин

Езда на велотренажере
3x90 сек Отдых 60 сек тяжело

Подтягивания
2x12 max Отдых 90 сек до отказа

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3x8 Отдых 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3x8 Отдых 90 сек тяжело

Жим ногами
3x8 Отдых 90 сек тяжело

> 3,3 т 395 очков 280 ккал

Тренировка №2 0:38 мин

Езда на велотренажере
3x90 сек Отдых 60 сек тяжело

Отжимания
2x12 max Отдых 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
3x8 Отдых 90 сек тяжело

Армейский жим стоя
3x8 Отдых 90 сек тяжело

Тага гантелей в наклоне
3x8 Отдых 90 сек тяжело

> 2,45 т 425 очков 310 ккал

Тренировка №3 0:38 мин

Езда на велотренажере
3x90 сек Отдых 60 сек тяжело

Отжимания на брусьях
2x12 max Отдых 90 сек до отказа

Жим гантелей лежа
3x8 Отдых 90 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3x8 Отдых 90 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3x8 Отдых 90 сек тяжело

> 1,34 т 380 очков 270 ккал

Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор Мышцы
Тренировка всего тела

Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы

СУШКА
Жиросжигание, рельеф

IronFit
Натуральный бодибилдинг

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа
время тренировки: 08:01 мин - 05:03 мин

повтор: **№2** **25.61** **8**

время отдыха: **43**

ПРИСТУПИТЬ

+17

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Становая тяга

Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ИМБИЛИДИ»

время тренировки: **47:25** **2.2 т** **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

< Назад

[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