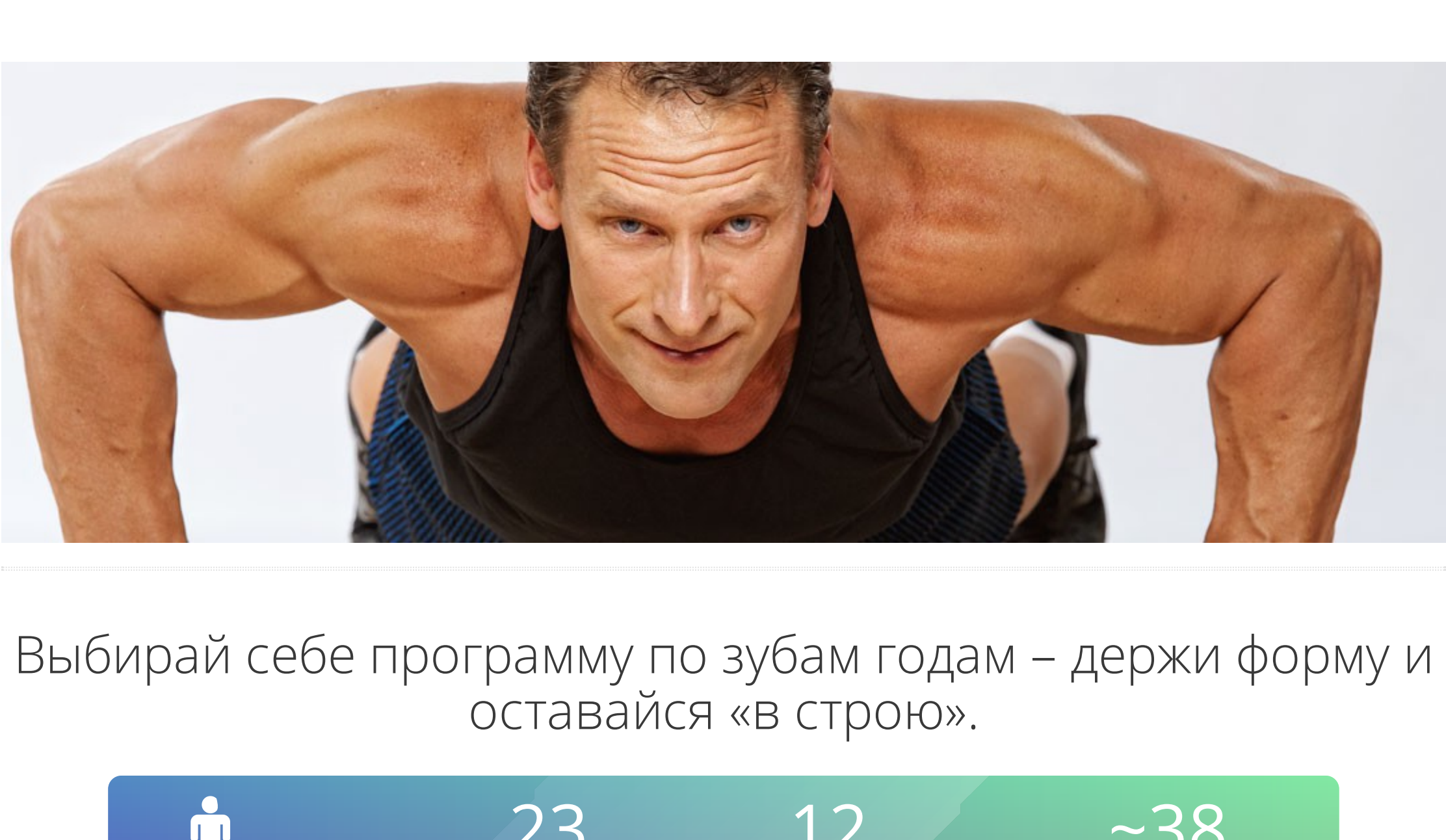




Выбирай себе программу по зубам годам – держи форму и оставайся «в строю».



Новичок

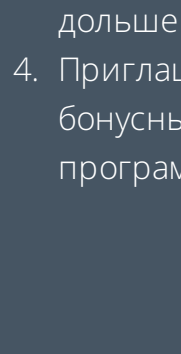
23 дня

12 тренировок

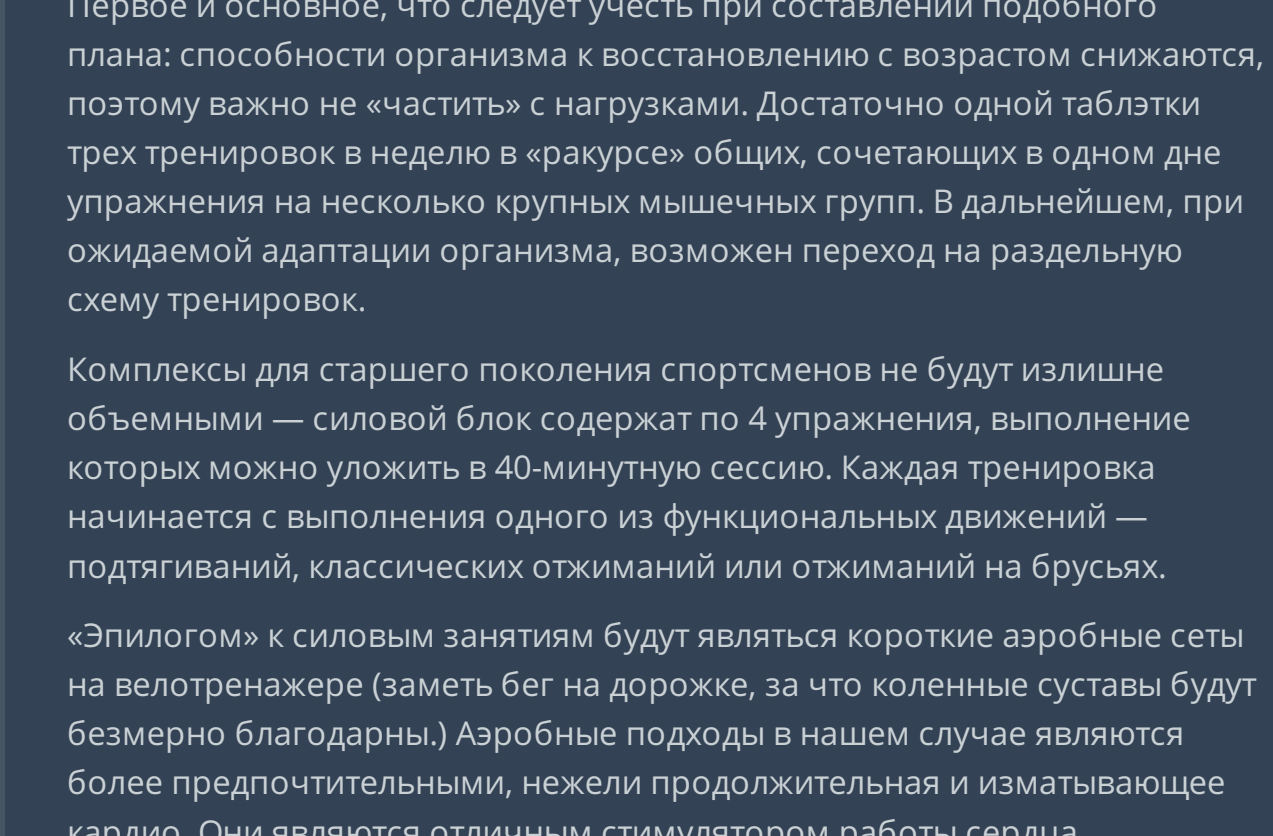
~38 минут

Преступить рубеж среднего возраста и оставаться в первоклассной физической форме. Если кто и способен на такое, то только пользователи программы **ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ**. Используй 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 новеллissime 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 получите к персональным тренировкам бесплатно!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
- Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Пригладай друзей в сервис и получи бонусные поинты для активации закрытых программ!

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

Даже если ты разменял пятый десяток, 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 упражнений 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 брусках.

«Эпилогом» к силовым занятиям будут являться короткие аэробные сеты 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.

И 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.

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

Содержание программы

1 «12 тренировок»

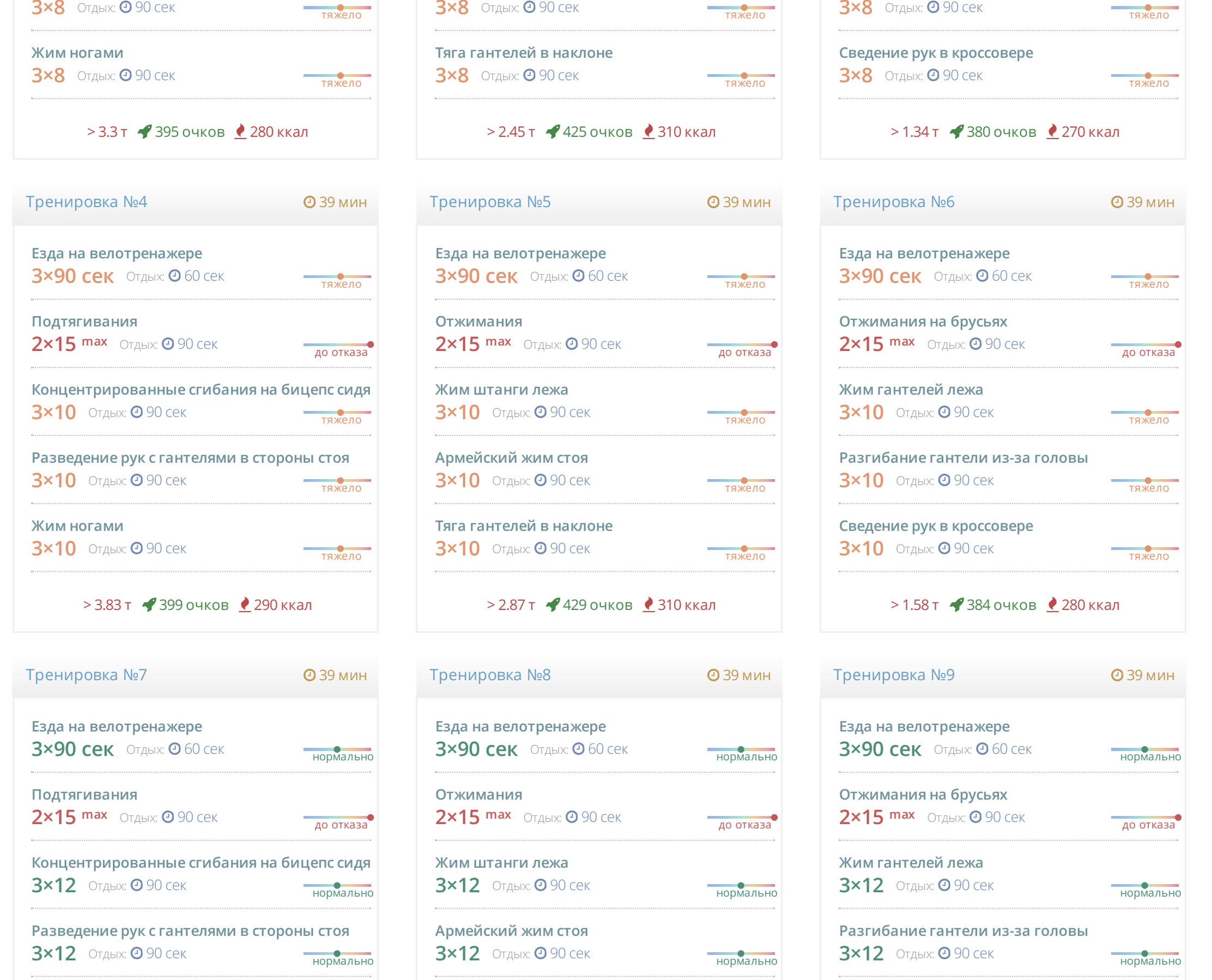
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12	⌚ 80-90 сек
5	Жим ногами	3	8-12	⌚ 80-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Езда на велотренажере	3	90 сек	⌚ 60 сек
2	Отжимания	2	12-15 (+max)	⌚ 80-90 сек
3	Жим штанги лежа	3	8-12	⌚ 80-90 сек
4	Армейский жим стоя	3	8-12	⌚ 80-90 сек
5	Тяга гантелей в наклоне	3	8-12	⌚ 80-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Езда на велотренажере	3	90 сек	⌚ 60 сек
2	Отжимания на брусьях	2	12-15 (+max)	⌚ 80-90 сек
3	Жим гантелей лежа	3	8-12	⌚ 80-90 сек
4	Разгибание гантели из-за головы	3	8-12	⌚ 80-90 сек
5	Сведение рук в кроссовере	3	8-12	⌚ 80-90 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 ⌚ 38 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — тяжело Подтягивания 2×12 max ⌚ 90 сек — до отказа Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело Жим ногами 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело > 3.3 т ⬆ 395 очков ⬆ 280 ккал	Тренировка №2 ⌚ 38 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — тяжело Отжимания 2×12 max ⌚ 90 сек — до отказа Жим штанги лежа 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело Армейский жим стоя 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело Тяга гантелей в наклоне 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело > 2.45 т ⬆ 425 очков ⬆ 310 ккал	Тренировка №3 ⌚ 38 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — тяжело Отжимания на брусьях 2×12 max ⌚ 90 сек — до отказа Жим гантелей лежа 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело Разгибание гантели из-за головы 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело Сведение рук в кроссовере 3×8 ⌚ 90 сек — тяжело > 1.34 т ⬆ 380 очков ⬆ 270 ккал
Тренировка №4 ⌚ 39 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — тяжело Подтягивания 2×15 max ⌚ 90 сек — до отказа Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело Жим ногами 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело > 3.83 т ⬆ 399 очков ⬆ 290 ккал	Тренировка №5 ⌚ 39 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — тяжело Отжимания 2×15 max ⌚ 90 сек — до отказа Жим штанги лежа 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело Армейский жим стоя 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело Тяга гантелей в наклоне 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело > 2.87 т ⬆ 429 очков ⬆ 310 ккал	Тренировка №6 ⌚ 39 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — тяжело Отжимания на брусьях 2×15 max ⌚ 90 сек — до отказа Жим гантелей лежа 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело Разгибание гантели из-за головы 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело Сведение рук в кроссовере 3×10 ⌚ 90 сек — тяжело > 1.58 т ⬆ 384 очков ⬆ 280 ккал
Тренировка №7 ⌚ 39 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — нормально Подтягивания 2×15 max ⌚ 90 сек — до отказа Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3×12 ⌚ 90 сек — нормально Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 ⌚ 90 сек — нормально Жим ногами 3×12 ⌚ 90 сек — нормально > 4.19 т ⬆ 377 очков ⬆ 270 ккал	Тренировка №8 ⌚ 39 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — нормально Отжимания 2×15 max ⌚ 90 сек — до отказа Жим штанги лежа 3×10 ⌚ 90 сек — нормально Армейский жим стоя 3×12 ⌚ 90 сек — нормально Тяга гантелей в наклоне 3×12 ⌚ 90 сек — нормально > 3.11 т ⬆ 402 очков ⬆ 290 ккал	Тренировка №9 ⌚ 39 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — нормально Отжимания на брусьях 2×15 max ⌚ 90 сек — до отказа Жим гантелей лежа 3×10 ⌚ 90 сек — нормально Разгибание гантели из-за головы 3×12 ⌚ 90 сек — нормально Сведение рук в кроссовере 3×12 ⌚ 90 сек — нормально > 1.71 т ⬆ 361 очков ⬆ 260 ккал
Тренировка №10 ⌚ 37 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — нормально Подтягивания 2×12 max ⌚ 80 сек — до отказа Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3×10 ⌚ 80 сек — нормально Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 ⌚ 80 сек — нормально Жим ногами 3×10 ⌚ 80 сек — нормально > 3.74 т ⬆ 376 очков ⬆ 270 ккал	Тренировка №11 ⌚ 37 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — нормально Отжимания 2×12 max ⌚ 80 сек — до отказа Жим штанги лежа 3×10 ⌚ 80 сек — нормально Армейский жим стоя 3×10 ⌚ 80 сек — нормально Тяга гантелей в наклоне 3×10 ⌚ 80 сек — нормально > 2.76 т ⬆ 402 очков ⬆ 290 ккал	Тренировка №12 ⌚ 37 мин Езда на велотренажере 3×90 сек ⌚ 60 сек — нормально Отжимания на брусьях 2×12 max ⌚ 80 сек — до отказа Жим гантелей лежа 3×10 ⌚ 80 сек — нормально Разгибание гантели из-за головы 3×10 ⌚ 80 сек — нормально Сведение рук в кроссовере 3×10 ⌚ 80 сек — нормально > 1.52 т ⬆ 361 очков ⬆ 260 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.









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