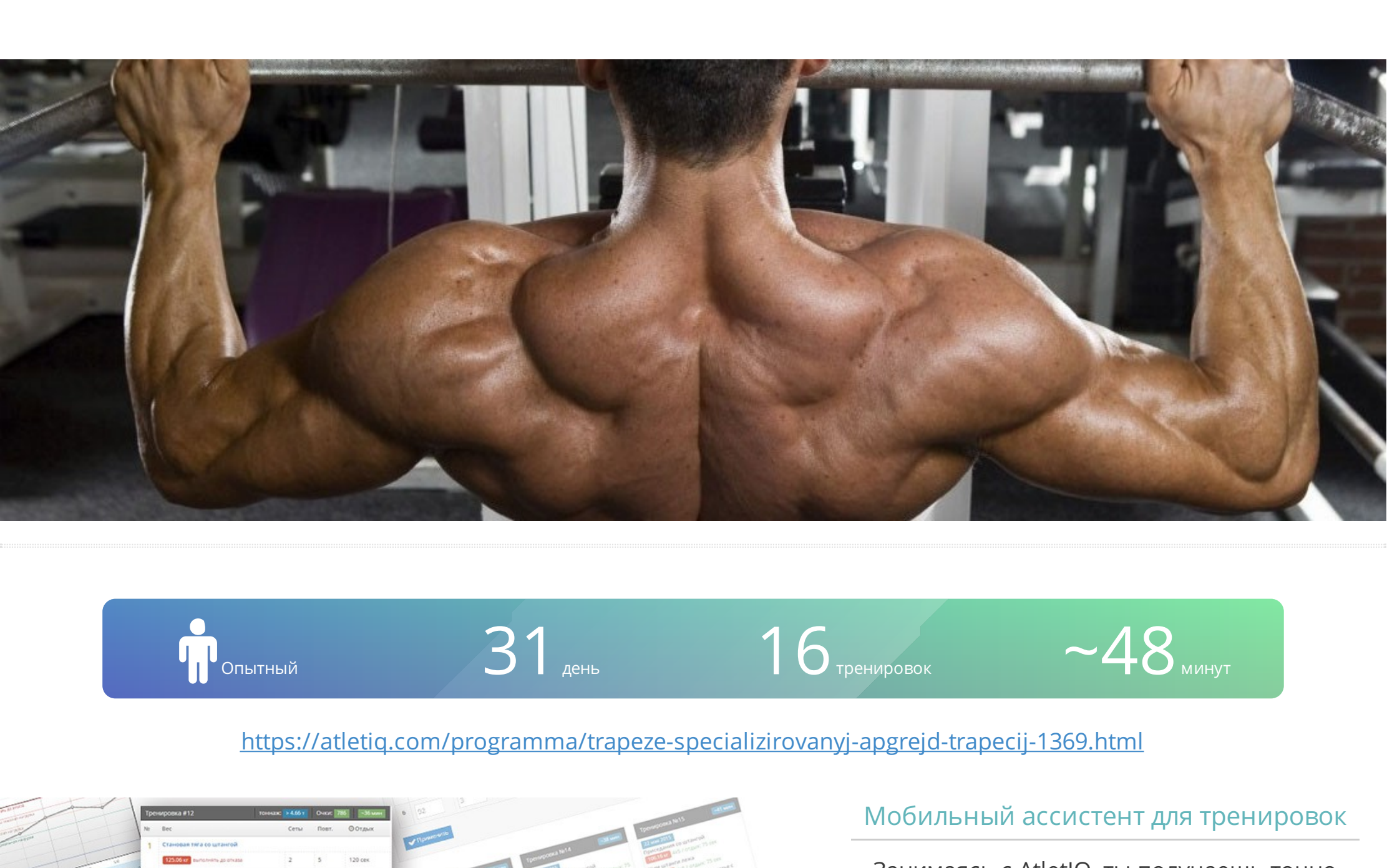




 Опытный

31 день

16 тренировок

~48 минут

<https://atletiq.com/programma/trapeze-specializirovanyi-aggrejd-trapecij-1369.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	Становая тяга	6	5-7	100-120 сек
2	Шраги со штангой	5	5-6	120 сек
3	Обратная гиперэкстензия	4	10-20 (+max)	90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания со штангой	6	5-7	100-120 сек
2	Жим штанги в силовой раме с эспандерами	6	5-7	100-120 сек
3	Жим штанги в силовой раме с эспандерами	6	5-7	100-120 сек
4	Армейский жим стоя	6	5-7	100-120 сек
5	Подъем гантелей перед собой	4-6	8-12	70-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Тяга штанги в наклоне	6	5-7	100-120 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	4-6	8-12	70-90 сек
3	Шраги со штангой из-за спины	4	5-6	100-120 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4-6	8-12	70-90 сек
5	Шраги с гантелями	4-6	8-12	70-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	6	5-7	100-120 сек
2	Французский жим лежа	6	5-7	100-120 сек
3	Обратный жим лежа на скамье	4	5-6	100-120 сек
4	Подъем ног в висе на перекладине	5	10-12 (+max)	100-120 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

39 мин

Становая тяга 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Шраги со штангой 5×5 Отдых 120 сек нормально

Обратная гиперэкстензия 4×20 max Отдых 90 сек до отказа

> 442 т 560 очков 400 ккал

Тренировка №2

69 мин

Приседания со штангой 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Армейский жим стоя 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Подъем гантелей перед собой 4×8 Отдых 90 сек тяжело

> 463 т 1151 очков 830 ккал

Тренировка №3

55 мин

Тяга штанги в наклоне 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди 4×8 Отдых 90 сек тяжело

Шраги со штангой из-за спины 4×6 Отдых 120 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4×8 Отдых 90 сек тяжело

Шраги с гантелями 4×8 Отдых 90 сек тяжело

> 63 т 750 очков 540 ккал

Тренировка №4

56 мин

Подъем штанги на бицепс 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Французский жим лежа 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Обратный жим лежа на скамье 4×6 Отдых 120 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине 5×12 max Отдых 120 сек до отказа

> 22 т 501 очков 360 ккал

Тренировка №5

37 мин

Становая тяга 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Шраги со штангой 5×5 Отдых 120 сек тяжело

Обратная гиперэкстензия 4×18 max Отдых 90 сек до отказа

> 412 т 634 очков 460 ккал

Тренировка №6

62 мин

Приседания со штангой 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×5 Отдых 100 сек нормально

Армейский жим стоя 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Подъем гантелей перед собой 4×10 Отдых 70 сек тяжело

> 432 т 750 очков 880 ккал

Тренировка №7

48 мин

Тяга штанги в наклоне 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди 4×10 Отдых 70 сек тяжело

Шраги со штангой из-за спины 4×5 Отдых 100 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4×10 Отдых 70 сек тяжело

Шраги с гантелями 4×10 Отдых 70 сек тяжело

> 661 т 811 очков 580 ккал

Тренировка №8

49 мин

Подъем штанги на бицепс 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Французский жим лежа 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Обратный жим лежа на скамье 4×5 Отдых 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине 5×12 max Отдых 100 сек до отказа

> 202 т 557 очков 400 ккал

Тренировка №9

37 мин

Становая тяга 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Шраги со штангой 5×6 Отдых 120 сек тяжело

Обратная гиперэкстензия 4×15 max Отдых 90 сек до отказа

> 438 т 606 очков 440 ккал

Тренировка №10

65 мин

Приседания со штангой 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×7 Отдых 120 сек тяжело

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Армейский жим стоя 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Подъем гантелей перед собой 4×12 Отдых 90 сек тяжело

> 434 т 1204 очков 870 ккал

Тренировка №11

54 мин

Тяга штанги в наклоне 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди 4×12 Отдых 90 сек тяжело

Шраги со штангой из-за спины 4×5 Отдых 120 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4×12 Отдых 90 сек тяжело

Шраги с гантелями 4×12 Отдых 90 сек тяжело

> 7 т 774 очков 560 ккал

Тренировка №12

50 мин

Подъем штанги на бицепс 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Французский жим лежа 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Обратный жим лежа на скамье 4×5 Отдых 120 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине 5×10 max Отдых 100 сек до отказа

> 198 т 544 очков 390 ккал

Тренировка №13

37 мин

Становая тяга 6×5 Отдых 100 сек нормально

Шраги со штангой 5×6 Отдых 120 сек тяжело

Обратная гиперэкстензия 4×10 max Отдых 90 сек до отказа

> 398 т 586 очков 420 ккал

Тренировка №14

64 мин

Приседания со штангой 6×5 Отдых 100 сек нормально

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×6 Отдых 100 сек тяжело

Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6×5 Отдых 100 сек нормально

Армейский жим стоя 6×5 Отдых 100 сек нормально

Подъем гантелей перед собой 6×10 Отдых 70 сек оч. тяжело

> 397 т 1209 очков 870 ккал

Тренировка №15

55 мин

Тяга штанги в наклоне 6×5 Отдых 100 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди 6×10 Отдых 70 сек оч. тяжело

Шраги со штангой из-за спины 4×6 Отдых 100 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 6×10 Отдых 70 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями 6×10 Отдых 70 сек оч. тяжело

> 846 т 1032 очков 740 ккал

Тренировка №16

49 мин

Подъем штанги на бицепс 6×5 Отдых 100 сек нормально

Французский жим лежа 6×5 Отдых 100 сек нормально

Обратный жим лежа на скамье 4×6 Отдых 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине 5×10 max Отдых 100 сек до отказа

> 172 т 533 очков 380 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 программой 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

Насбор массы

Тренировка силы

Насбор массы

Тренировка силы

11:33

720 кг

24

Жим штанги лежа

6×5

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.

[Платформенная программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com