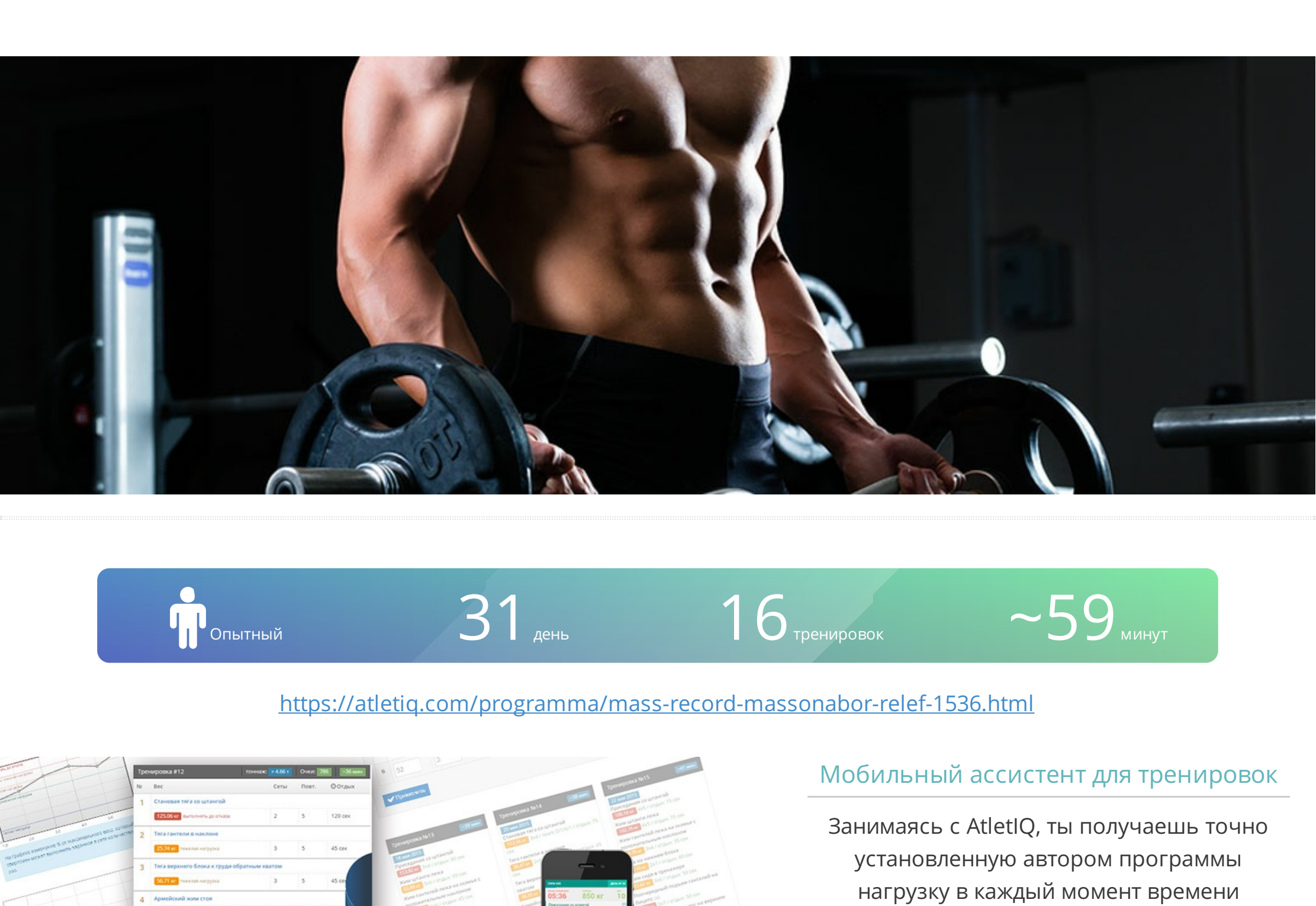




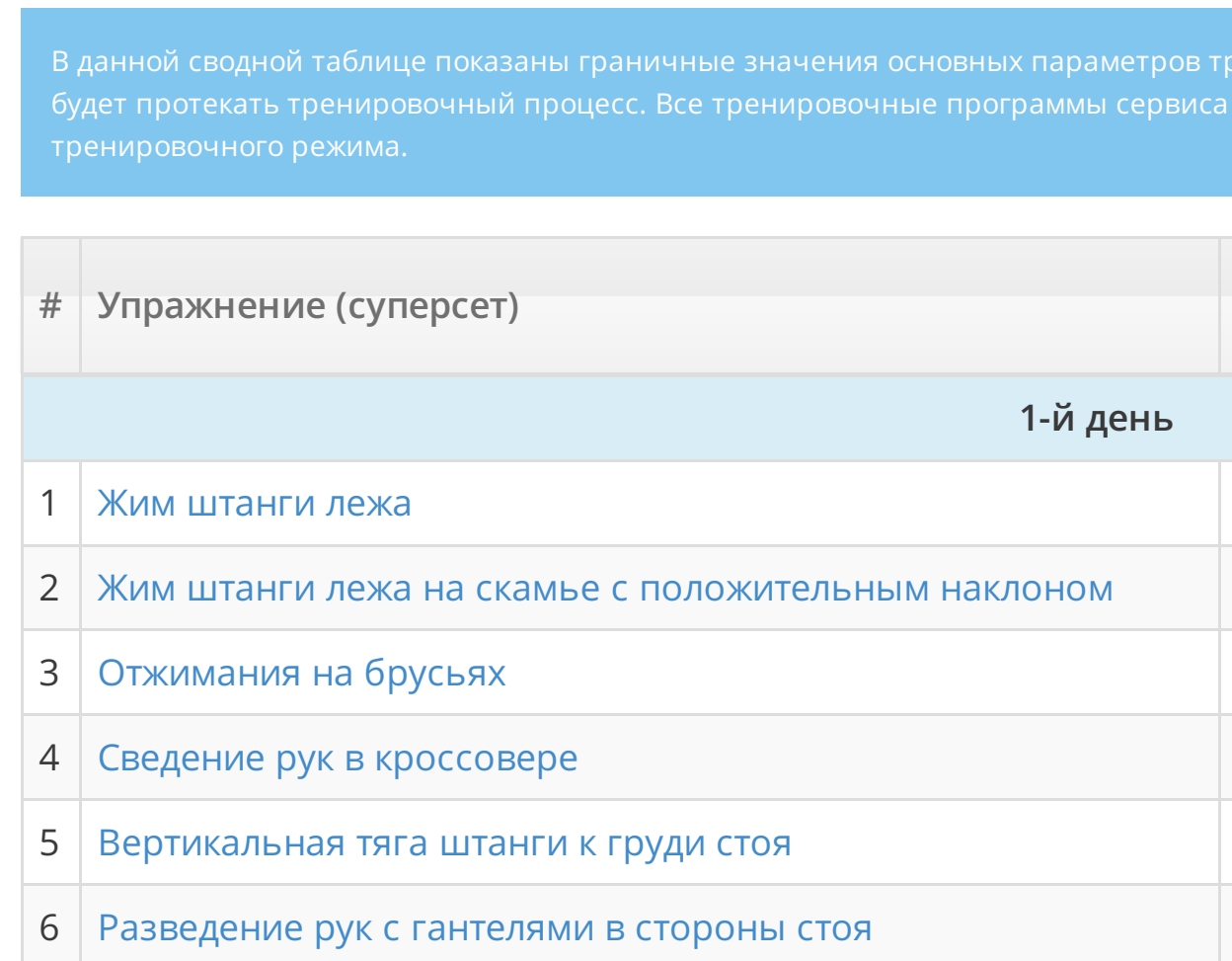
 Опытный

31 день

16 тренировок

~59 минут

<https://atletiq.com/programma/mass-record-massonabor-relief-1536.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 тренироваться ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

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

Содержание программы

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом				5	10-15	О 40-60 сек
4	Тяга гантели в наклоне	3	10-15	О 40-60 сек		
5	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	10-15	О 40-60 сек		
6	Разведение рук с гантелями в стороны сидя	4	15-20	О 40-60 сек		
7	Перекрёстная тяга на блоках	4	10-15	О 40-60 сек		
8	Подъем гантелей на бицепс сидя	4	15-20	О 40-60 сек		
9	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	4	15-20	О 40-60 сек		
4-й день (отдых)						
5-й день						
1	Жим гантелей сидя	3	12-20	О 40-60 сек		
2	Жим штанги сидя в машине Смита	4	15-20	О 40-60 сек		
3	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	10-15	О 40-60 сек		
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	15-20	О 40-60 сек		
5	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	4	15-20	О 40-60 сек		
6	Жим штанги лежа узким хватом (a)	4	15-20	О 40-60 сек		
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью (a)	4	10-15	О 40-60 сек		
8	Подъем гантелей на бицепс сидя (b)	4	10-15	О 40-60 сек		
9	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя (b)	4	10-15	О 40-60 сек		
6-й день (отдых)						
7-й день						
1	Выпрямление ног в тренажере	4	15-20	О 40-60 сек		
2	Приседания со штангой	4	10-20	О 40-90 сек		
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4	10-15	О 40-60 сек		
4	Жим ногами	4	10-20	О 40-90 сек		
5	Сгибание ног в тренажере лежа	4	10-15	О 40-60 сек		
6	Подъем на носки в тренажере сидя	5	15-20	О 40-60 сек		
7	Гиперэкстензия	5	15-20	О 40-60 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 будут вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.

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 выполнять указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

О 60 мин

Жим штанги лежа
1×15 Отдых О 40 сек
1×12 Отдых О 50 сек
1×12 Отдых О 60 сек
1×10 Отдых О 90 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×15 Отдых О 40 сек
1×10 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 50 сек

Отжимания на брусьях
4×12 Отдых О 40 сек

Сведение рук в кроссовере
1×15 Отдых О 40 сек
1×10 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 50 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×15 Отдых О 50 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×15 Отдых О 40 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×12 Отдых О 50 сек

Шраги со штангой
4×15 Отдых О 50 сек

> 1233 т 1214 очков 870 ккал

Тренировка №2

О 62 мин

Подтягивания
4×15 макс Отдых О 50 сек

Тяга штанги в наклоне
1×15 Отдых О 40 сек
1×12 Отдых О 50 сек
1×8 Отдых О 70 сек
1×10 Отдых О 90 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
5×10 Отдых О 50 сек

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых О 60 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×10 Отдых О 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×15 Отдых О 40 сек

Перекрёстная тяга на блоках
4×12 Отдых О 50 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×15 Отдых О 50 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×15 Отдых О 40 сек

> 799 т 1301 очков 940 ккал

Тренировка №3

О 60 мин

Жим гантелей сидя
1×20 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Жим штанги сидя в машине Смита
4×15 Отдых О 50 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×10 Отдых О 50 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×15 Отдых О 40 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×15 Отдых О 50 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×15 Отдых О 50 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×12 Отдых О 50 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×12 Отдых О 50 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×12 Отдых О 50 сек

> 100 т 1051 очков 760 ккал

Тренировка №4

О 53 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×15 Отдых О 50 сек

Приседания со штангой
1×20 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 50 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×12 Отдых О 50 сек

Жим ногами
1×15 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 50 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4×12 Отдых О 50 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
5×15 Отдых О 40 сек

Гиперэкстензия
5×15 Отдых О 50 сек

> 19.61 т 866 очков 620 ккал

Тренировка №5

О 59 мин

Жим штанги лежа
1×15 Отдых О 40 сек
1×12 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×10 Отдых О 90 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×15 Отдых О 40 сек
1×10 Отдых О 50 сек
1×11 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 50 сек

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых О 40 сек

Сведение рук в кроссовере
1×15 Отдых О 50 сек
1×11 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 50 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×18 Отдых О 40 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×18 Отдых О 40 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых О 40 сек

Шраги со штангой
4×18 Отдых О 40 сек

> 1271 т 1205 очков 870 ккал

Тренировка №6

О 63 мин

Подтягивания
4×12 макс Отдых О 50 сек

Тяга штанги в наклоне
1×15 Отдых О 40 сек
1×12 Отдых О 50 сек
1×8 Отдых О 70 сек
1×10 Отдых О 90 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
5×12 Отдых О 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых О 60 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых О 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×12 Отдых О 60 сек

Перекрёстная тяга на блоках
4×10 Отдых О 60 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×18 Отдых О 40 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×18 Отдых О 40 сек

> 859 т 1315 очков 950 ккал

Тренировка №7

О 60 мин

Жим гантелей сидя
1×20 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Жим штанги сидя в машине Смита
4×18 Отдых О 40 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×12 Отдых О 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×18 Отдых О 40 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×18 Отдых О 40 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×18 Отдых О 40 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×10 Отдых О 50 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×10 Отдых О 40 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×10 Отдых О 40 сек

> 10.56 т 1059 очков 760 ккал

Тренировка №8

О 52 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×18 Отдых О 40 сек

Приседания со штангой
1×20 Отдых О 40 сек
1×14 Отдых О 50 сек
1×11 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 90 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×10 Отдых О 60 сек

Жим ногами
1×20 Отдых О 40 сек
1×14 Отдых О 50 сек
1×11 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 90 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4×10 Отдых О 40 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
5×18 Отдых О 40 сек

Гиперэкстензия
5×18 Отдых О 40 сек

> 19.77 т 862 очков 620 ккал

Тренировка №9

О 57 мин

Жим штанги лежа
1×15 Отдых О 40 сек
1×12 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×10 Отдых О 90 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×15 Отдых О 40 сек
1×12 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 90 сек

Отжимания на брусьях
4×15 Отдых О 40 сек

Сведение рук в кроссовере
1×15 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 90 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×18 Отдых О 40 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×18 Отдых О 40 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×15 Отдых О 40 сек

Шраги со штангой
4×18 Отдых О 40 сек

> 13.34 т 1217 очков 870 ккал

Тренировка №10

О 58 мин

Подтягивания
4×12 макс Отдых О 50 сек

Тяга штанги в наклоне
1×15 Отдых О 40 сек
1×10 Отдых О 50 сек
1×8 Отдых О 90 сек
1×10 Отдых О 70 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
5×15 Отдых О 40 сек

Тяга гантели в наклоне
3×15 Отдых О 40 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×15 Отдых О 40 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×18 Отдых О 40 сек

Перекрёстная тяга на блоках
4×15 Отдых О 40 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×18 Отдых О 40 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×18 Отдых О 40 сек

> 9.17 т 1298 очков 930 ккал

Тренировка №11

О 56 мин

Жим гантелей сидя
1×20 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Жим штанги сидя в машине Смита
4×18 Отдых О 40 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×15 Отдых О 40 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×18 Отдых О 40 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×18 Отдых О 40 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×18 Отдых О 40 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×15 Отдых О 40 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×15 Отдых О 40 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×15 Отдых О 40 сек

> 11.34 т 1061 очков 760 ккал

Тренировка №12

О 50 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×18 Отдых О 40 сек

Приседания со штангой
1×20 Отдых О 40 сек
1×13 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 90 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×15 Отдых О 40 сек

Жим ногами
1×20 Отдых О 40 сек
1×13 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 90 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4×15 Отдых О 40 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
5×18 Отдых О 40 сек

Гиперэкстензия
5×18 Отдых О 40 сек

> 20.83 т 869 очков 620 ккал

Тренировка №13

О 63 мин

Жим штанги лежа
1×11 Отдых О 50 сек
1×11 Отдых О 60 сек
1×10 Отдых О 90 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×15 Отдых О 40 сек
1×10 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых О 40 сек

Сведение рук в кроссовере
1×15 Отдых О 40 сек
1×10 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 60 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×20 Отдых О 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×20 Отдых О 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых О 60 сек

Шраги со штангой
4×20 Отдых О 60 сек

> 12.99 т 1235 очков 890 ккал

Тренировка №14

О 67 мин

Подтягивания
4×10 макс Отдых О 50 сек

Тяга штанги в наклоне
1×15 Отдых О 40 сек
1×8 Отдых О 50 сек
1×8 Отдых О 70 сек
1×10 Отдых О 90 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
5×10 Отдых О 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых О 60 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×10 Отдых О 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×20 Отдых О 60 сек

Перекрёстная тяга на блоках
4×10 Отдых О 60 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×20 Отдых О 60 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×20 Отдых О 60 сек

> 8.28 т 1364 очков 980 ккал

Тренировка №15

О 66 мин

Жим гантелей сидя
1×20 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Жим штанги сидя в машине Смита
4×20 Отдых О 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
3×10 Отдых О 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×20 Отдых О 60 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×20 Отдых О 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
4×20 Отдых О 60 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×10 Отдых О 60 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя
4×10 Отдых О 60 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×10 Отдых О 60 сек

> 10.91 т 1072 очков 770 ккал

Тренировка №16

О 56 мин

Выпрямление ног в тренажере
4×20 Отдых О 60 сек

Приседания со штангой
1×20 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 70 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×10 Отдых О 60 сек

Жим ногами
1×20 Отдых О 40 сек
1×15 Отдых О 50 сек
1×10 Отдых О 70 сек
1×12 Отдых О 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4×10 Отдых О 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
5×20 Отдых О 60 сек

Гиперэкстензия
5×20 Отдых О 60 сек

> 20.3 т 880 очков 630 ккал

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое определение таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ
Набор Массы
Борьба
Бодибилдинг
Натуральный бодибилдинг

Меню тренировок
11:33
720 кг
24
Жим штанги лежа
N22
25.61
43
ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

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