ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА ОТ СПОРТВРАЧА

Хорошо сбалансированная программа на развитие силы и рост мышечной массы. Подойдет для атлетов с опытом. При использовании спортивного питания и фармакологической поддержке прогресс будет более ярко-выражен.

Автор программы: Sportvrach

Создано с помощью Atletiq.com

Научный подход к тренировкам — твой путь к силе и красоте тела

Опытный	71 день	38 тренировок	~49 минут

Программа тренировок на силу и массу содержит тщательно подобранные упражнения, биомеханика которых нацелена на всестороннее развитие мышц и укрепление сухожильных связок. Работа в тренажерном зале не будет казаться однотипной и монотонной благодаря постоянным изменениям нагрузки в каждом упражнении — это способствует укреплению эмоциональной устойчивости и поддержанию мотивации к занятиям.

https://atletiq.com/programms/161

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Обмани физиологию: медицинская трактовка силовой тренировки на массу и силу

Правильно составленная схема тренировок и варьирование интенсивности помогут одновременно развить силовые показатели в базовых упражнениях и будут способствовать увеличению мышечных волокон.

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 персональными тренировкам бесплатно!

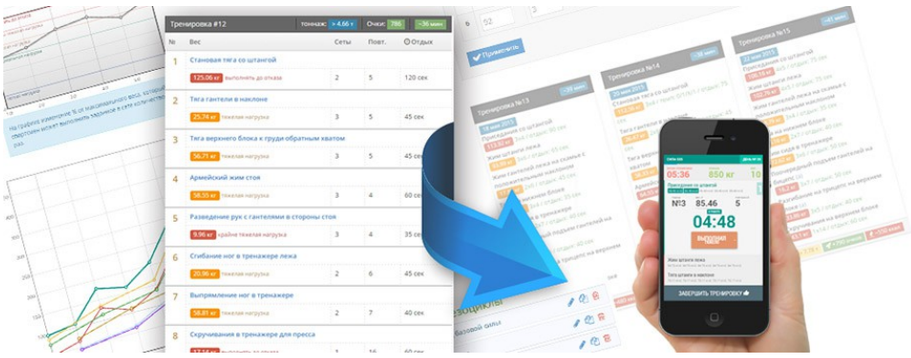
1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Данная программа прекрасно подойдет и пауэрлифтерам, желающим набрать мышечную массу, при этом продолжая увеличивать силу, и культуристам, которые уперлись в «плато» и не могут больше расти: ни в силовых показателях, ни в антропофизиологическом аспекте.

Для достижения поставленных целей с помощью данной программы необходимо посещать тренажерный зал трижды в неделю, четко выполнять предложенную последовательность упражнений и количество повторений с постоянно изменяющимся рабочим весом на каждой тренировке.

Благодаря чередованию двух мезоциклов, направленных на достижение различных целей, организм не сможет привыкнуть к нагрузке и поэтому результаты будут неизменно расти.

Автор:
Sportvrach



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 «Адаптация»

Продолжительность в днях: 11 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 5

Первые 6 тренировок позволят вам плавно войти в тренировочную программу и подготовить мышцы к высоким нагрузкам. Опытные, но нетерпеливые атлеты могут предпочесть приступить сразу к 5-ой тренировке.

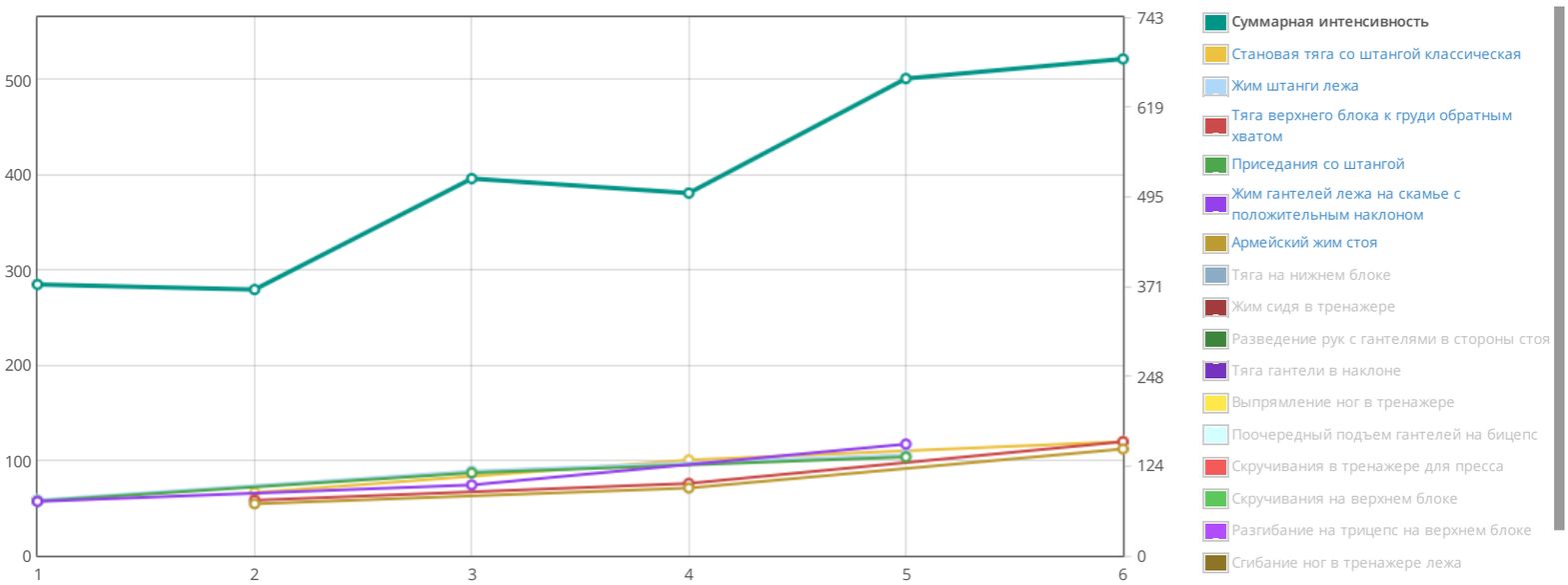
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3	6-8	30-60 сек
2	Жим штанги лежа	3	6-8	30-60 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	6-8	30-50 сек
4	Тяга на нижнем блоке	3	6-8	30-50 сек
5	Жим сидя в тренажере	3	6-8	30-50 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	6-8	30-50 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	6-8	30-50 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	1-2	10-18	45-60 сек

2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга со штангой классическая	3	6-8	30-60 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	6-8	30-60 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	6-8	30-50 сек
4	Армейский жим стоя	3	6-8	30-50 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	6-8	30-50 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6-8	30-50 сек
7	Выпрямление ног в тренажере	3	6-8	30-50 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	1-2	10-18	45-60 сек
4-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

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Жим сидя в тренажере
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Тренировка №2 — 39 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Тяга гантели в наклоне
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Армейский жим стоя
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×6 Отдых: 30 сек — легко

Сгибание ног в тренажере лежа

Тренировка №3 — 45 мин

Приседания со штангой
3×7 Отдых: 45 сек — нормально

Жим штанги лежа
3×7 Отдых: 45 сек — нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×7 Отдых: 45 сек — легко

Тяга на нижнем блоке
3×7 Отдых: 45 сек — легко

Жим сидя в тренажере
3×7 Отдых: 45 сек — легко

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×6 Отдых: 30 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×7 Отдых: 45 сек легко

Скручивания на верхнем блоке
2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 4.71 т 374 очков 270 ккал

3×6 Отдых: 30 сек легко

Выпрямление ног в тренажере
3×6 Отдых: 30 сек легко

Скручивания в тренажере для пресса
2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 4.76 т 367 очков 260 ккал

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×7 Отдых: 45 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 6.01 т 520 очков 370 ккал

Тренировка №4 — 44 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×7 Отдых: 45 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
3×7 Отдых: 45 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×7 Отдых: 45 сек легко

Армейский жим стоя
3×7 Отдых: 45 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×7 Отдых: 45 сек легко

Сгибание ног в тренажере лежа
3×7 Отдых: 45 сек легко

Выпрямление ног в тренажере
3×7 Отдых: 45 сек легко

Скручивания в тренажере для пресса
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 5.99 т 500 очков 360 ккал

Тренировка №5 — 46 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 60 сек нормально

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 60 сек нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×6 Отдых: 30 сек легко

Скручивания на верхнем блоке
1×16 Отдых: 60 сек до отказа

> 6.36 т 658 очков 470 ккал

Тренировка №6 — 47 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×8 Отдых: 60 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
3×8 Отдых: 60 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
1×16 Отдых: 60 сек до отказа

> 7.02 т 685 очков 490 ккал

2 «1 месяц базовой силы»

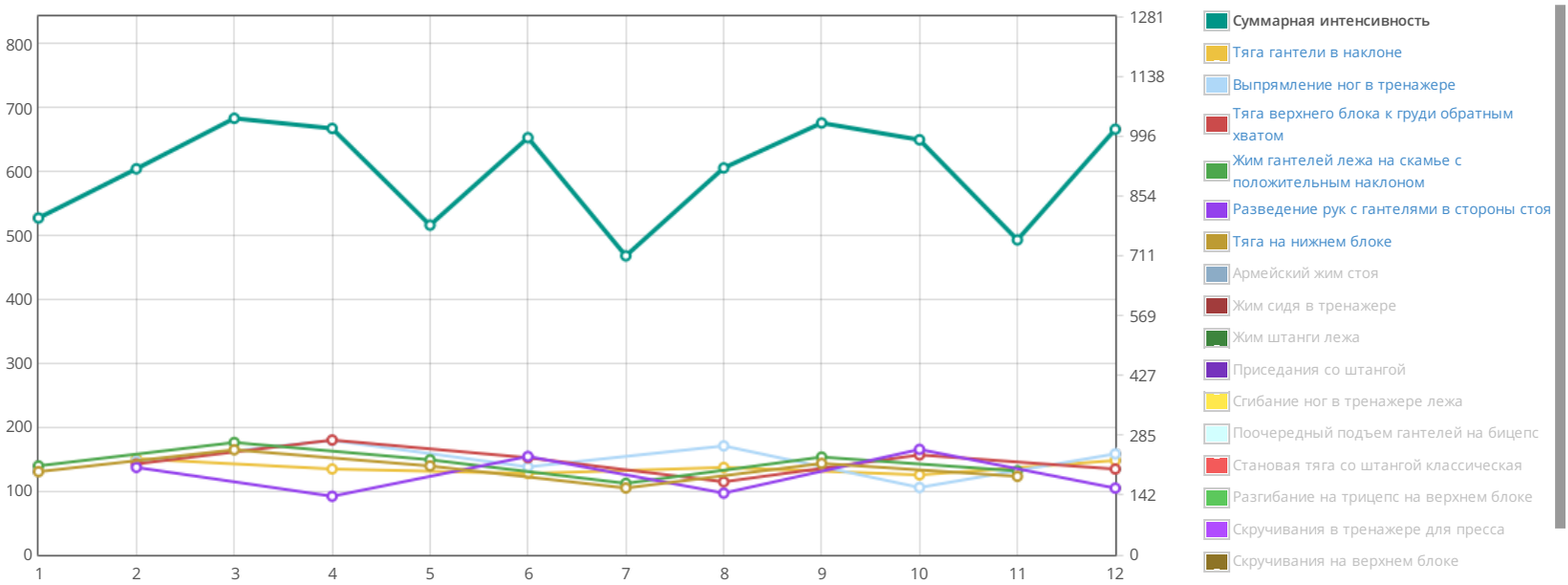
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

Включаем работу на развитие силы по базовым упражнениям на 3-5 повторений. По остальным упражнениям работа в режиме Сила+Гипертрофия. Пиковые нагрузки по базовым упражнениям ставим на разные дни и планируем по 1 тренировке "до отказа" по всем вспомогательным упражнениям.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	2-4	4-6 (+max)	60-120 сек
2	Жим штанги лежа	2-4	4-7 (+max)	60-120 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
4	Тяга на нижнем блоке	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
5	Жим сидя в тренажере	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс (а)	3	4-7 (+max)	50-110 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (а)	3	4-7 (+max)	50-90 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	1-2	10-18	45-60 сек

2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга со штангой классическая	2-3	3-7 (+max)	50-120 сек
2	Тяга гантели в наклоне	2-3	4-7 (+max)	45-80 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
4	Армейский жим стоя	2-3	3-6 (+max)	50-120 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2-3	4-7 (+max)	50-120 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	2-3	4-7 (+max)	40-90 сек
7	Выпрямление ног в тренажере	2-3	4-7 (+max)	45-80 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	1-2	10-18	45-60 сек
4-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 51 мин

Приседания со штангой
3×5 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×4 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 60 сек — нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×6 Отдых: 55 сек — тяжело

Скручивания на верхнем блоке
2×10 Отдых: 45 сек — тяжело

Тренировка №2 — 47 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×3 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 50 сек — легко

Тяга гантели в наклоне
3×6 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Армейский жим стоя
3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек — легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек — нормально

Скручивания в тренажере для пресса
2×10 Отдых: 45 сек — тяжело

Тренировка №3 — 59 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×5 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×4 max Отдых: 110 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×7 max Отдых: 80 сек — до отказа

Скручивания на верхнем блоке
2×12 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 5.35 т 801 очков 580 ккал

> 5.12 т 918 очков 660 ккал

> 6.04 т 1038 очков 750 ккал

Тренировка №4 — 50 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×4 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
2×7 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Армейский жим стоя
2×3 max Отдых: 120 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×7 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×7 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×7 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
2×12 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 5.87 т 1014 очков 730 ккал

Тренировка №5 — 53 мин

Приседания со штангой
2×4 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа
2×4 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×5 Отдых: 55 сек — нормально

Скручивания на верхнем блоке
1×16 Отдых: 60 сек — до отказа

> 4.57 т 784 очков 560 ккал

Тренировка №6 — 49 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 45 сек — нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Армейский жим стоя
3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×5 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 45 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×5 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 45 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
1×16 Отдых: 60 сек — до отказа

> 4.91 т 992 очков 710 ккал

Тренировка №7 — 48 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 60 сек — нормально

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 65 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Жим сидя в тренажере
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×6 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×6 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания на верхнем блоке
2×18 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 6.08 т 711 очков 510 ккал

Тренировка №8 — 49 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×4 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 75 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
2×6 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 70 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Армейский жим стоя
3×4 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×6 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 70 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×6 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 90 сек — до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×6 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 50 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
2×18 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 5.57 т 920 очков 660 ккал

Тренировка №9 — 60 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 75 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×7 max Отдых: 110 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×4 max Отдых: 90 сек — до отказа

Скручивания на верхнем блоке
1×14 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

> 6.44 т 1027 очков 740 ккал

Тренировка №10 — 52 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×5 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 55 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Тренировка №11 — 55 мин

Приседания со штангой
2×6 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа
2×7 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 max Отдых: 140 сек — до отказа

Тренировка №12 — 53 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×7 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
2×7 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 80 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×8 max Отдых: 140 сек — до отказа

Армейский жим стоя
2×6 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×4 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×4 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 40 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×4 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
1×14 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 4.95 т 987 очков 710 ккал

Тяга на нижнем блоке
2×8 max Отдых: 140 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
2×8 max Отдых: 140 сек до отказа

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×5 Отдых: 55 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×7 Отдых: 50 сек нормально

Скручивания на верхнем блоке
1×16 Отдых: 60 сек до отказа

> 4.97 т 749 очков 540 ккал

Армейский жим стоя
3×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×7 max Темп: 1/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×7 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 90 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×7 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
1×16 Отдых: 60 сек до отказа

> 5.44 т 1012 очков 730 ккал

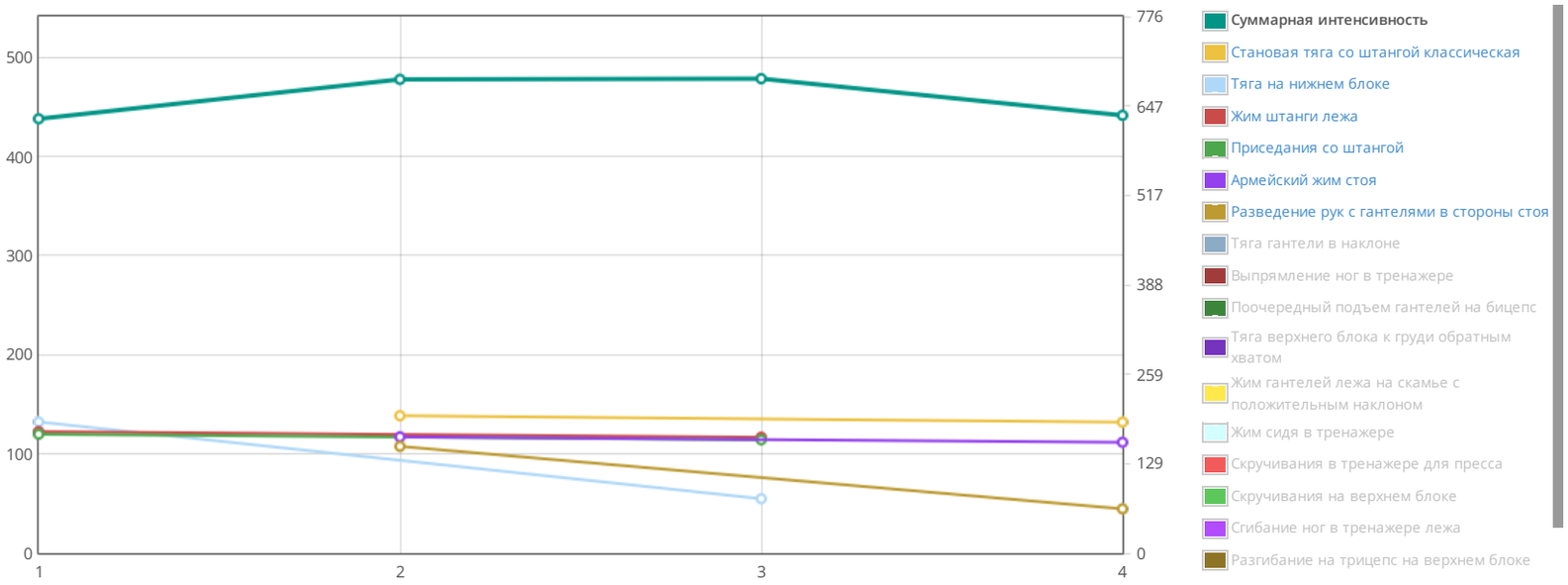
3 «Неделя «пампа»»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

4 тренировки взрывного «пампа»! Выкладывайтесь по полной, заставьте свои мышцы взорваться от бешеного темпа. 2 тренировки с выполнением до отказа в базовых упражнениях. По 1 тренировке на каждое вспомогательное упражнение с единственным сетом, который будет для вас «отказным». Не жалейте себя! Интенсивность тренировки не такая уж и высокая, чтобы делать себе поблажку. Обязательно позаботьтесь о наличии страхующего на этих тренировках.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	2-3	12-14	45-75 сек
2	Жим штанги лежа	2-3	12-14	45-75 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	1-3	12-14	45-90 сек
4	Тяга на нижнем блоке	1-3	12-14	45-90 сек
5	Жим сидя в тренажере	1-3	12-14	45-90 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс	1-3	12-14	45-90 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	1-3	12-14	45-90 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	1-2	10-18	45-60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга со штангой классическая	2-3	12-14	45-75 сек
2	Тяга гантели в наклоне	1-3	12-14	45-90 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	1-3	12-14	45-90 сек
4	Армейский жим стоя	2-3	12-14	45-75 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	1-3	12-14	45-90 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	1-3	12-14	45-90 сек
7	Выпрямление ног в тренажере	1-3	12-14	45-90 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	1-2	10-18	45-60 сек
	4-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1

43 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга на нижнем блоке
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Скручивания на верхнем блоке
2×10 Отдых: 45 сек — тяжело

> 7.45 т 628 очков 450 ккал

Тренировка №2

44 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
2×10 Отдых: 45 сек — тяжело

> 7.81 т 685 очков 490 ккал

Тренировка №3

44 мин

Приседания со штангой
2×14 Отдых: 75 сек — до отказа

Жим штанги лежа
2×14 Отдых: 75 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Жим сидя в тренажере
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
2×12 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 7.63 т 686 очков 490 ккал

Тренировка №4

44 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×14 Отдых: 75 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Армейский жим стоя
2×14 Отдых: 75 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 45 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
1×12 Отдых: 90 сек — до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
2×12 Отдых: 50 сек
оч. тяжело

> 7.71 т 633 очков 460 ккал

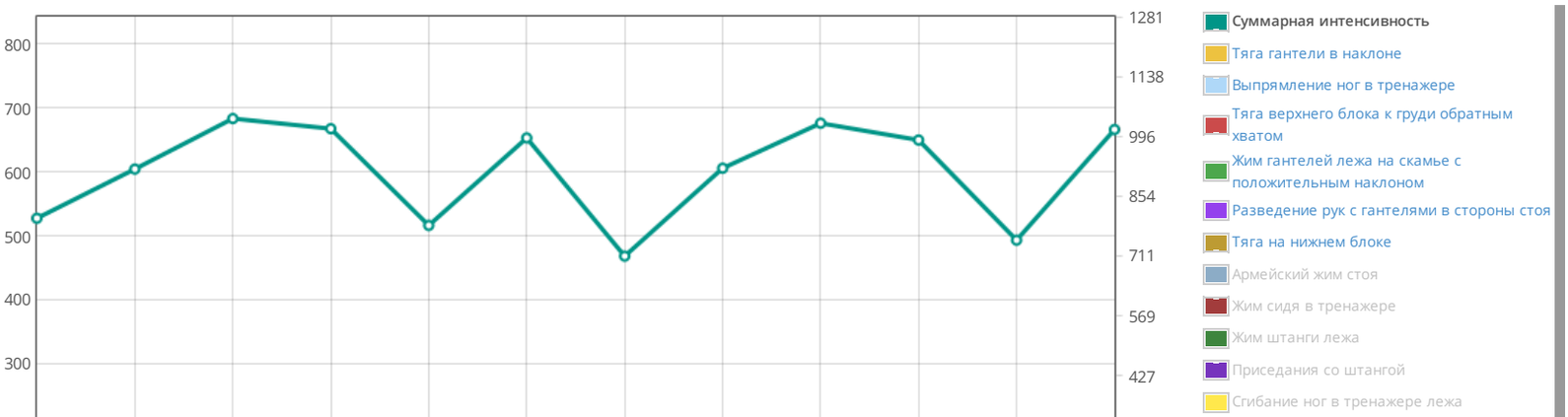
4 «1 месяц базовой силы»

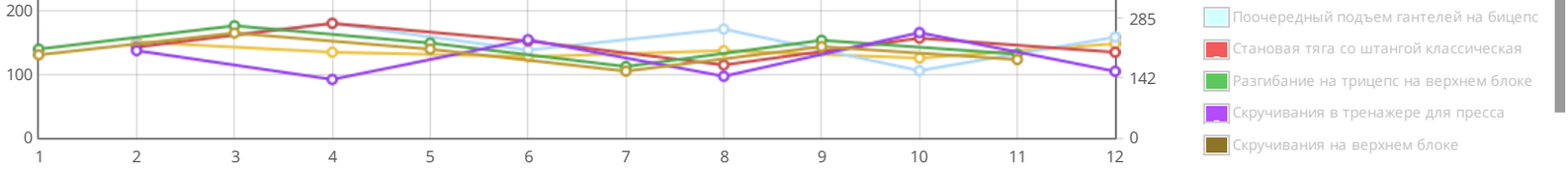
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

Включаем работу на развитие силы по базовым упражнениям на 3-5 повторений. По остальным упражнениям работа в режиме Сила+Гипертрофия. Пиковые нагрузки по базовым упражнениям ставим на разные дни и планируем по 1 тренировке "до отказа" по всем вспомогательным упражнениям.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	2-4	4-6 (+max)	60-120 сек
2	Жим штанги лежа	2-4	4-7 (+max)	60-120 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
4	Тяга на нижнем блоке	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
5	Жим сидя в тренажере	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс (а)	3	4-7 (+max)	50-110 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (а)	3	4-7 (+max)	50-90 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	1-2	10-18	45-60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга со штангой классическая	2-3	3-7 (+max)	50-120 сек
2	Тяга гантели в наклоне	2-3	4-7 (+max)	45-80 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	2-3	6-8 (+max)	50-140 сек
4	Армейский жим стоя	2-3	3-6 (+max)	50-120 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2-3	4-7 (+max)	50-120 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	2-3	4-7 (+max)	40-90 сек
7	Выпрямление ног в тренажере	2-3	4-7 (+max)	45-80 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	1-2	10-18	45-60 сек
	4-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям





Тренировка №1 — 51 мин

Приседания со штангой
3×5 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×4 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 60 сек — нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×6 Отдых: 55 сек — тяжело

Скручивания на верхнем блоке
2×10 Отдых: 45 сек — тяжело

> 5.35 т 801 очков 580 ккал

Тренировка №2 — 47 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×3 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 50 сек — легко

Тяга гантели в наклоне
3×6 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Армейский жим стоя
3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек — легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек — нормально

Скручивания в тренажере для пресса
2×10 Отдых: 45 сек — тяжело

> 5.12 т 918 очков 660 ккал

Тренировка №3 — 59 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×5 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×4 max Отдых: 110 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×7 max Отдых: 80 сек — до отказа

Скручивания на верхнем блоке
2×12 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 6.04 т 1038 очков 750 ккал

Тренировка №4 — 50 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×4 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
2×7 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×7 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Армейский жим стоя
2×3 max Отдых: 120 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×7 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×7 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×7 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
2×12 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 5.87 т 1014 очков 730 ккал

Тренировка №5 — 53 мин

Приседания со штангой
2×4 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа
2×4 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×5 Отдых: 55 сек — нормально

Скручивания на верхнем блоке
1×16 Отдых: 60 сек — до отказа

> 4.57 т 784 очков 560 ккал

Тренировка №6 — 49 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 45 сек — нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×6 Отдых: 80 сек — тяжело

Армейский жим стоя
3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×5 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 45 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×5 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 45 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
1×16 Отдых: 60 сек — до отказа

> 4.91 т 992 очков 710 ккал

Тренировка №7 — 48 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 60 сек — нормально

Жим штанги лежа

Тренировка №8 — 49 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×4 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 75 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне

Тренировка №9 — 60 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа

3×6 Отдых: 65 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Жим сидя в тренажере
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×6 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×6 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания на верхнем блоке
2×18 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 6.08 т 711 очков 510 ккал

2×6 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 70 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Армейский жим стоя
3×4 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×6 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 70 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×6 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 90 сек — до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×6 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 50 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
2×18 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

> 5.57 т 920 очков 660 ккал

4×5 Отдых: 75 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×7 max Отдых: 110 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×4 max Отдых: 90 сек — до отказа

Скручивания на верхнем блоке
1×14 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

> 6.44 т 1027 очков 740 ккал

Тренировка №10 — 52 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×5 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 55 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Армейский жим стоя
2×6 max Отдых: 120 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×4 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×4 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 40 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×4 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
1×14 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

> 4.95 т 987 очков 710 ккал

Тренировка №11 — 55 мин

Приседания со штангой
2×6 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа
2×7 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 max Отдых: 140 сек — до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×8 max Отдых: 140 сек — до отказа

Жим сидя в тренажере
2×8 max Отдых: 140 сек — до отказа

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×5 Отдых: 55 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×7 Отдых: 50 сек — нормально

Скручивания на верхнем блоке
1×16 Отдых: 60 сек — до отказа

> 4.97 т 749 очков 540 ккал

Тренировка №12 — 53 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×7 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
2×7 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 80 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×8 max Отдых: 140 сек — до отказа

Армейский жим стоя
3×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 70 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×7 max Темп: 1/0/X/0 Отдых: 120 сек — до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×7 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 90 сек — до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×7 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
1×16 Отдых: 60 сек — до отказа

> 5.44 т 1012 очков 730 ккал

5 «Неделя «пампа»»

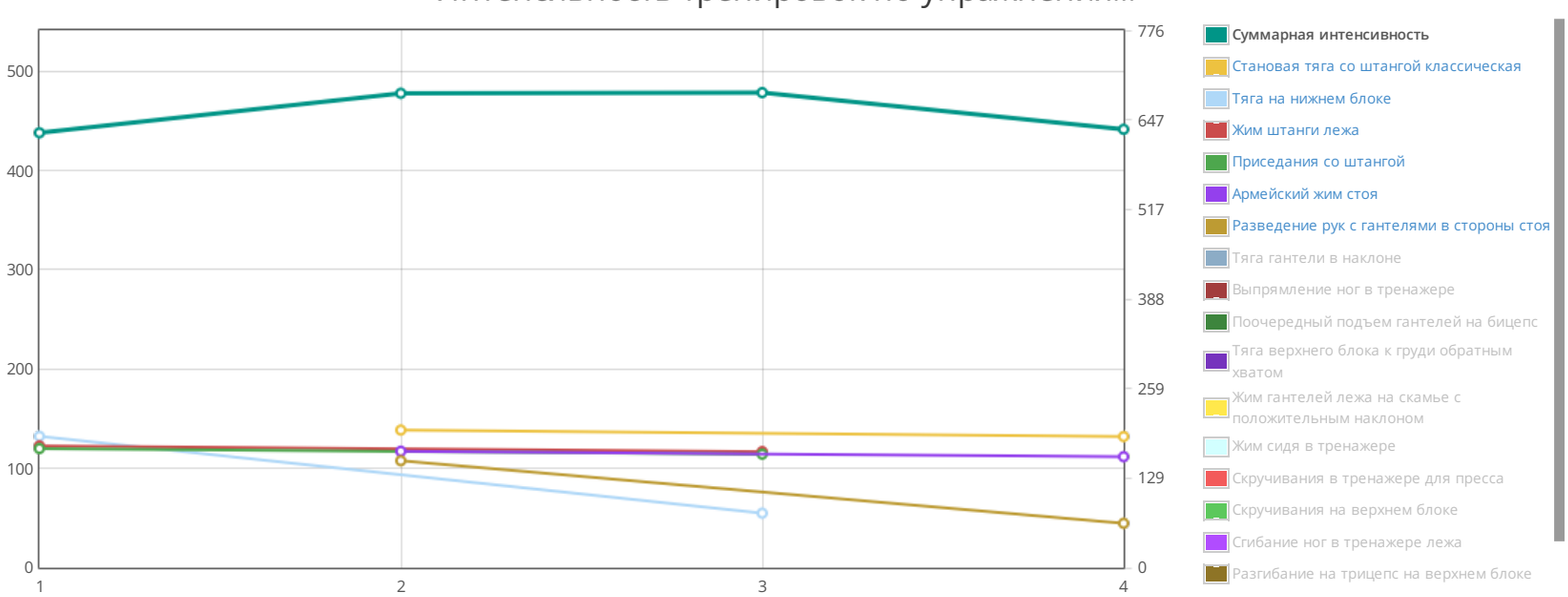
Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

4 тренировки взрывного «пампа»! Выкладывайтесь по полной, заставьте свои мышцы взорваться от бешеного темпа. 2 тренировки с выполнением до отказа в базовых упражнениях. По 1 тренировке на каждое вспомогательное упражнение с единственным сетом, который будет для вас «отказным». Не жалейте себя! Интенсивность

тренировки не такая уж и высокая, чтобы делать себе поблажку. Обязательно позаботьтесь о наличии страхующего на этих тренировках.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	2-3	12-14	45-75 сек
2	Жим штанги лежа	2-3	12-14	45-75 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	1-3	12-14	45-90 сек
4	Тяга на нижнем блоке	1-3	12-14	45-90 сек
5	Жим сидя в тренажере	1-3	12-14	45-90 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс	1-3	12-14	45-90 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	1-3	12-14	45-90 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	1-2	10-18	45-60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга со штангой классическая	2-3	12-14	45-75 сек
2	Тяга гантели в наклоне	1-3	12-14	45-90 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	1-3	12-14	45-90 сек
4	Армейский жим стоя	2-3	12-14	45-75 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	1-3	12-14	45-90 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	1-3	12-14	45-90 сек
7	Выпрямление ног в тренажере	1-3	12-14	45-90 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	1-2	10-18	45-60 сек
	4-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 43 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Жим штанги лежа

Тренировка №2 — 44 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне

Тренировка №3 — 44 мин

Приседания со штангой
2×14 Отдых: 75 сек — до отказа

Жим штанги лежа

3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания на верхнем блоке
2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 7.45 т 628 очков 450 ккал

3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 7.81 т 685 очков 490 ккал

2×14 Отдых: 75 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 7.63 т 686 очков 490 ккал

Тренировка №4

44 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×14 Отдых: 75 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
2×14 Отдых: 75 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
1×12 Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания в тренажере для пресса
2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 7.71 т 633 очков 460 ккал

Справочник упражнений программы

МЫШЕЧНАЯ СИЛА И ГИПЕРТРОФИЯ — ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД СПОРТИВНОГО МЕДИКА

Секрет одновременного прироста мышечной массы и силовых показателей: грамотная комбинация тренировочных подходов бодибилдинга и пауэрлифтинга.

«Сила и масса от Sportvrach»
Развитие силы
38

Программа на массу и силу рассчитана на три месяца, в течение которых придется постоянно изменять интенсивность в одних и тех же комплексах упражнений.

Первый мезоцикл длиться две недели. В течение этого времени организм атлета будет привыкать к упражнениям и их заданной очередности. Адаптационный период необходим, в первую очередь, новичкам, которые прежде не имели опыта работы в тренажерном зале. Также не стоит пропускать эти две недели тем, кто давно не тренировался или занимался другим видом активной деятельности.

После того, как атлет в течение 6 первых занятий познакомился с двумя комплексами тренировок, которые будут чередоваться на протяжении всей программы, мы переходим на новый этап: «1 месяц базовой силы», нацеленный на развитие силовых показателей.

> Тренировки на развитие силы имеют свою специфику: интенсивность занятий, после адаптационных двух недель, увеличивается вдвое, нагрузка становится тяжелой, в изолирующих упражнениях работа периодически выполняется до отказа.

Также увеличение силы мышц происходит за счет выполнения упражнений, где темп негативной фазы необходимо замедлить до 2-3 секунд. Такой подход к выполнению упражнений способствует проработке не только целевых групп мышц, но и мышц-антагонистов, которые помогают удерживать рабочий вес и не дают ему резко опуститься, то есть предупреждают травмирование.

> Несмотря на то что проводятся тренировки 3 раза в неделю на массу и силу, необходимо воздержаться от других каких-либо нагрузок, а также в дни отдыха больше времени уделить сну и восстановлению.

Развитие мышечной силы не происходит за день или два, поэтому не стоит торопиться и раньше времени увеличивать нагрузку в упражнениях — это частая ошибка, особенно тех, кто только начал постигать премудрости правильной работы в тренажерном зале.

После месячного мезоцикла, нацеленного на развитие силовых показателей, следует неделя «пампа», благодаря которой мышцы отдохнут от тяжелой физической нагрузки, выраженной в поднимании больших рабочих весов, но это не значит, что интенсивность всей тренировки упадет.

> Конечно, вес в рабочих подходах каждого упражнения будет намного ниже, чем при работе в период предыдущего мезоцикла, но за счет сокращения времени, отведенного для отдыха между каждым сетом, а также увеличения количества повторений, мышцу получат достаточную нагрузку.

Такая резкая перемена режима тренировки способствует развитию саркоплазматической гипертрофии, из-за чего тело атлета после занятий будет казаться намного больше. Хоть мышцы и не увеличиваются за счет утолщения самих волокон, но пампинг подготавливает «почву» для миофибриллярной гипертрофии.

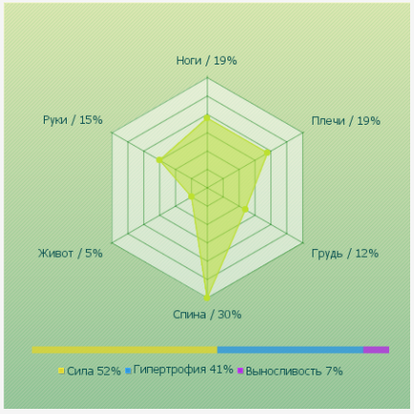
Таким образом, получается, что 4 тренировки данного мезоцикла провоцируют оба типа развития мышц. После недели «пампа» вновь последуют силовые тренировки на силу.

За семь дней без тяжелых рабочих весов, мышцы готовы получать такую нагрузку. В данном случае сохраняется тот же самый принцип работы, как и со вторым мезоциклом, который следовал после адаптационного периода: рабочие веса с нагрузкой от 72% (от максимального повторения) до 92% (не считая упражнений на брюшной пресс — 60%), количество повторений варьируется от 4 до 8 (не считая работы до отказа и тех же самых упражнений на развитие мышц живота), время отдыха доходит до 220 секунд между подходами.

> И снова возвращаемся к циклу тренировок 3 раза в неделю на массу. Повторение мезоцикла «1 месяц базовой силы» после пампинговых тренировок снова вынуждает организм подстраиваться под новую работу, что дополнительно повлияет на увеличение мышечной массы и силы.

Завершает тренировочную программу пампинговый режим: работа с небольшим рабочим весом на большое количество повторений. Такая методика периодизации — чередования тренировок на развитие силы и массы — помогает постоянно поддерживать мышцы в тонусе и не дает им привыкнуть к нагрузкам.

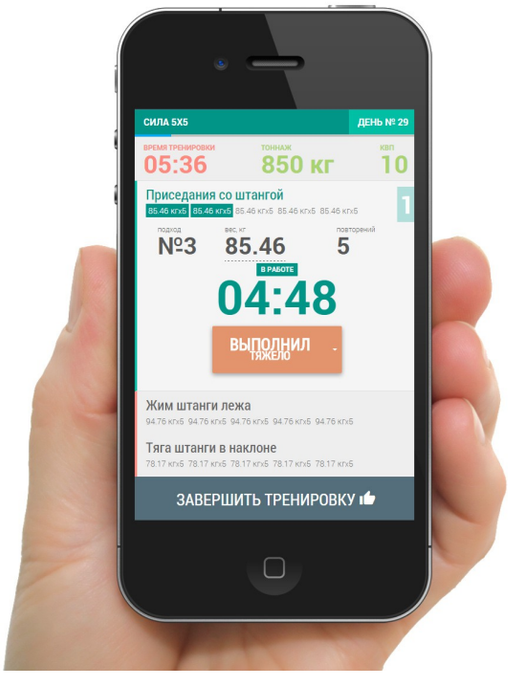
Программа тренировок на силу и массу содержит тщательно подобранные упражнения, биомеханика которых нацелена на всестороннее развитие мышц и укрепление сухожильных связок. Работа в тренажерном зале не будет казаться однотипной и монотонной благодаря постоянным изменениям нагрузки в каждом упражнении — это способствует укреплению эмоциональной устойчивости и поддержанию мотивации к занятиям.



Автор программы
Sportvrach

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



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.

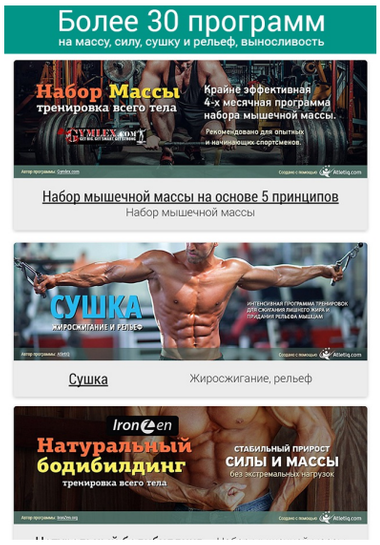
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.

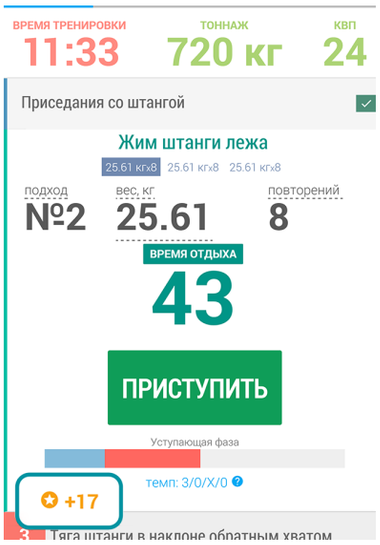
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы 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.

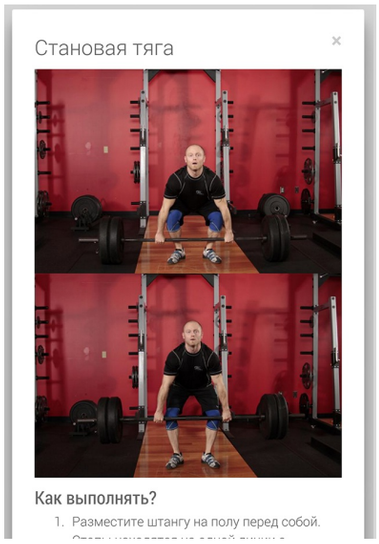
Как пользоваться мобильным ассистентом?

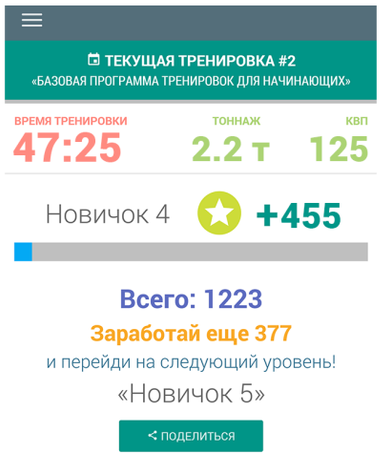
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

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









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