

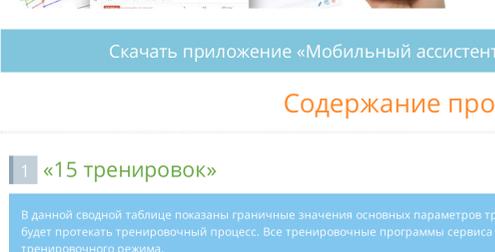
Опытный

20 дней

15 тренировок

~43 минуты

<https://atletiq.com/programma/pyatidnevnyj-split-princip-piramidy-2331.html>



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtleIQ, 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 AtleIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «15 тренировок»

Продолжительность в днях: 20 Тренировочные дни: 15 Отдых: 5

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 AtleIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	3	8	60-70 сек
2	Становая тяга	6	4-12 (+max)	38-45 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 AtleIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 15 тренировок

Тренировка №1 42 мин

Подтягивания 3x8 Отдых 70 сек

Становая тяга 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Тяга верхнего блока за голову 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Тяга штанги в наклоне 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

> 9.09 т 1003 очков 720 ккал

Тренировка №2 42 мин

Жим гантелей лежа 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Сведение гантелей лежа 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

> 3.65 т 1010 очков 730 ккал

Тренировка №3 47 мин

Армейский жим стоя 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Подъем блина перед собой 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Подъем гантелей 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Скручивания с отягощением 1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

Подъем ног в висе на перекладине 3x8 Отдых 45 сек

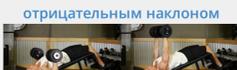
> 2.35 т 855 очков 610 ккал

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя



Выпады со штангой



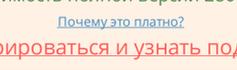
Жим гантелей лежа



Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном



Жим ногами



Стоимость полной версии 280 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

После каждой тренировочной сессии, выполнить упражнения на растяжку тренируемых мышечных групп.

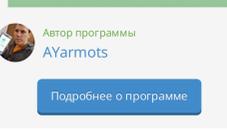


«Пятидневный сплит. Принцип пирамиды.»

Набор мышечной массы

15

Скачать в PDF



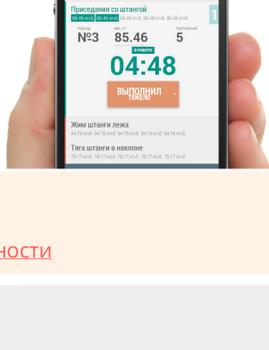
Автор программы

AYarmots

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение:

<https://atletiq.com/app>



Стоимость полной версии 280 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtleIQ

AtleIQ — 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 дальнейшей 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 восстанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по типу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtleIQ 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, рельеф, выносливость

Набор Мышцы — тренировка в стиле «суперсет» для набора мышечной массы

Сушка — жиросжигание, рельеф

Натуральный бодибилдинг — полный набор сил и массы

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОНАЖ 720 кг

СЕТ 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа 2x12 Отдых 45 сек

ПОВТОР: 25.61

ПОВТОРЕНИЙ: 8

ПРЕМА ОТСЧЕТКА 43

ПРИСТУПИТЬ

Чек: 30/100

Тяга штанги в наклоне

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАБОРА МЫШЦ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОНАЖ 2.2 т

КПД 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[< Попробовать](#)

Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtleIQ — 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 — AtleIQ.com