

# ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТРЕНИНГУ

ЭФЕКТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Автор программы: AtletIQ

Создано с помощью AtletIQ.com

## Минув восстановительную фазу и повтори силовые рекорды, занимаясь по программе «Возвращение к тренингу»

Новичок

11 дней

6 тренировок

~20 минут

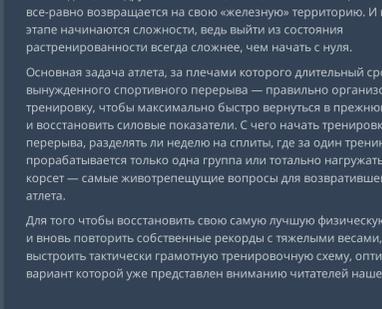
В среднем уровень силы в зависимости от особенностей организма падает на 20-40% уже через две недели отдыха. Программа поможет вам контролировать себя и постепенно вернуться к своей наилучшей физической форме.

<https://atletiq.com/programms/285>



Автор: AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.



### Спортивная перезагрузка: пройди период реабилитации и восстанови физическую форму за две недели

В жизни бывает множество ситуаций, которые вынуждают на время отказаться от посещения тренажерного зала, но истинный «патриот» своего дела, или другими словами, атлет, истово любящий спорт, в итоге все-равно возвращается на свою «железную» территорию. И вот на этом этапе начинаются сложности, ведь выйти из состояния растренированности всегда сложнее, чем начать с нуля.

Основная задача атлета, за плечами которого длительный срок вынужденного спортивного перерыва — правильно организовать тренировку, чтобы максимально быстро вернуться в прежнюю форму и восстановить силовые показатели. С чего начать тренировки после перерыва, разделять ли неделю на сплиты, где за один тренинг прорабатывается только одна группа или тотально нагружать мышечный корсет — самые животрепещущие вопросы для возвращающегося в спорт атлета.

Для того чтобы восстановить свою самую лучшую физическую форму и вновь повторить собственные рекорды с тяжелыми весами, следует выстроить тактически грамотную тренировочную схему, оптимальной вариант которой уже представлен вниманию читателей нашего сайта.

### 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 «1-2 неделя» Продолжительность в днях: 11 Тренировочные дни: 6 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 AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3	5	60 сек
2	Подъем штанги на грудь (с уровня колен)	3	5	60 сек
3	Жим штанги лежа	3	5	60 сек
2-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.

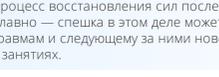


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

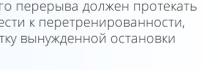
<b>Тренировка №1</b> 20 мин Приседания со штангой 3x5 Отдых 60 сек (легко) Подъем штанги на грудь (с уровня колен) 3x5 Отдых 60 сек (легко) Жим штанги лежа 3x5 Отдых 60 сек (легко) 220 очков	<b>Тренировка №2</b> 20 мин Приседания со штангой 3x5 Отдых 60 сек (легко) Подъем штанги на грудь (с уровня колен) 3x5 Отдых 60 сек (легко) Жим штанги лежа 3x5 Отдых 60 сек (легко) 258 очков	<b>Тренировка №3</b> 20 мин Приседания со штангой 3x5 Отдых 60 сек (нормально) Подъем штанги на грудь (с уровня колен) 3x5 Отдых 60 сек (нормально) Жим штанги лежа 3x5 Отдых 60 сек (нормально) 323 очков
<b>Тренировка №4</b> 20 мин Приседания со штангой 3x5 Отдых 60 сек (нормально) Подъем штанги на грудь (с уровня колен) 3x5 Отдых 60 сек (нормально) Жим штанги лежа 3x5 Отдых 60 сек (нормально) 367 очков	<b>Тренировка №5</b> 20 мин Приседания со штангой 3x5 Отдых 60 сек (тяжело) Подъем штанги на грудь (с уровня колен) 3x5 Отдых 60 сек (тяжело) Жим штанги лежа 3x5 Отдых 60 сек (тяжело) 391 очков	<b>Тренировка №6</b> 20 мин Приседания со штангой 3x5 Отдых 60 сек (тяжело) Подъем штанги на грудь (с уровня колен) 3x5 Отдых 60 сек (тяжело) Жим штанги лежа 3x5 Отдых 60 сек (тяжело) 410 очков

## Справочник упражнений программы

### Жим штанги лежа



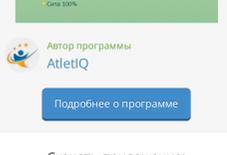
### Подъем штанги на грудь (с уровня колен)



### Приседания со штангой

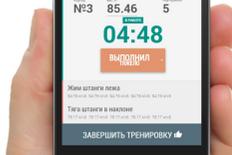


## ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИНГА ПО ДВУХНЕДЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЕ ПОМОЖЕТ «БЕЗБОЛЕЗНЕННО» ВОЗВРАТИТЬСЯ В ТЯЖЕЛЫЙ СПОРТ



### «Возвращение к тренингу после перерыва» Восстановление

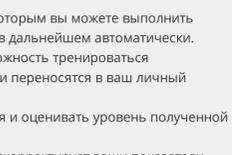
В среднем уровень силы в зависимости от особенностей организма падает на 20-40% уже через две недели отдыха. Программа поможет вам контролировать себя и постепенно вернуться к своей наилучшей физической форме.



Автор программы AtletIQ

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 сможете 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 так, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирован отдых, 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.

<b>Более 30 программ</b> Набор Мясца Набор мышечной массы на основе 5 упражнений Сушка	<b>История тренировок</b> 11:33 720 кг 24 Жим штанги лежа 25.61 43 ПРИСТУПИТЬ	<b>Становая тяга</b> Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.	<b>ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2</b> 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.

Партнерская программа для тренеров

© 2017 — AtletIQ.com