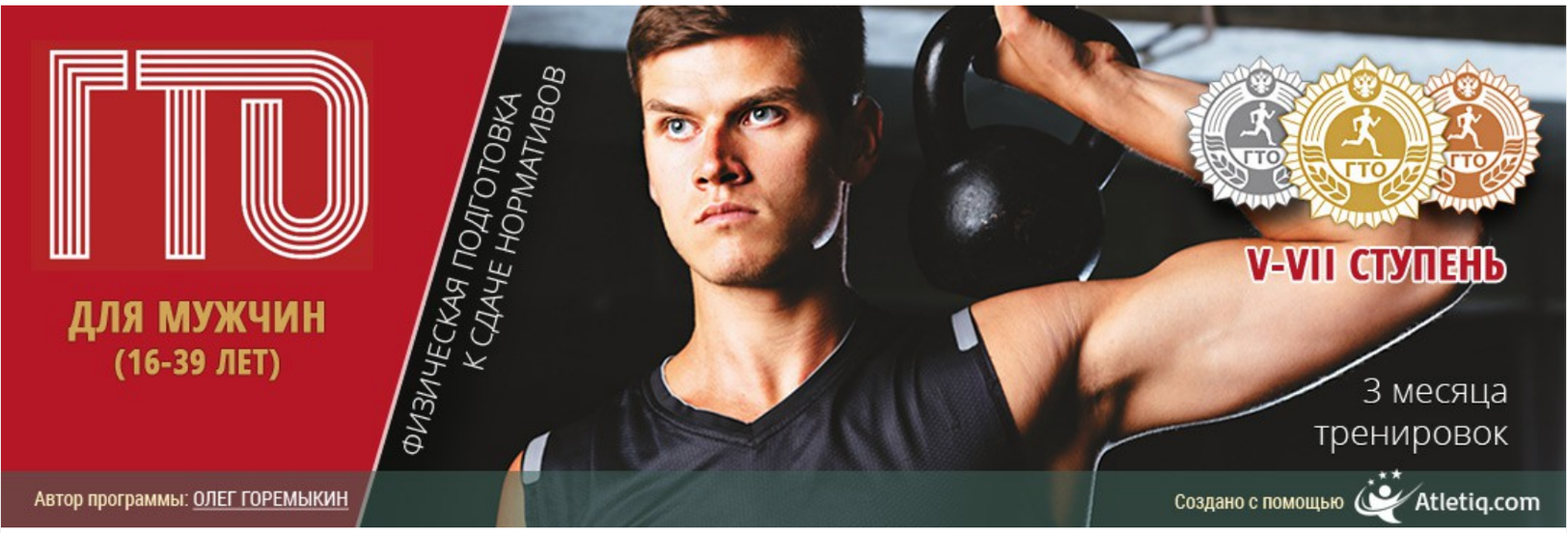


Тренируйся с целью! Стань сильнее, выносливее и заслужи свой значок ГТО!

Новичок | 77 дней | 36 тренировок | ~54 минуты

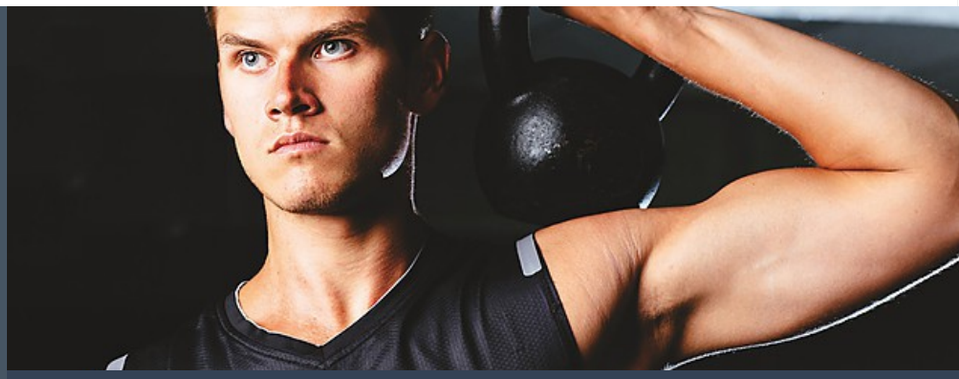
Комплексная подготовка для спортивно-одаренных — основательный задел к сдаче теста по физкультурно-спортивному комплексу ГТО на «отлично». Испробуй предложенную эффективную программу и заставь свое тело работать на максимуме возможностей.

https://atletiq.com/programms/351

Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

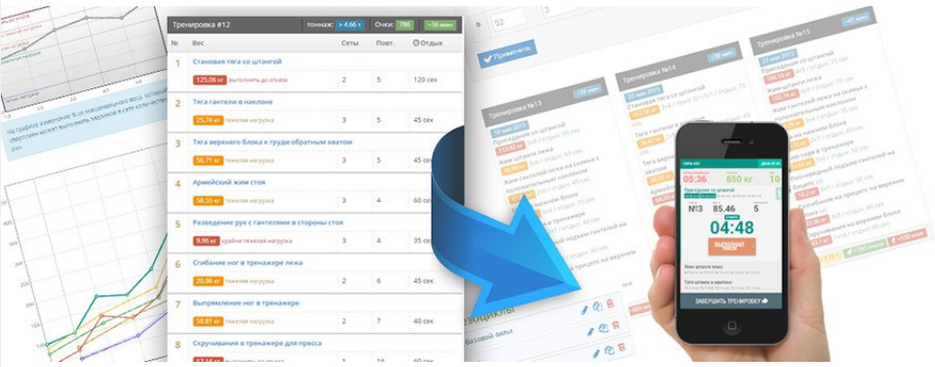


Ты сможешь увеличить количество подтягиваний и отжиманий, повысить прыгучесть и выносливость!

Программа подготовки к сдаче гто — настоящий тренировочный микс из разносторонних нагрузок и эффективных комбинаций упражнений, позволяющий максимально комплексно развить прикладные физические навыки и двигательные качества у спортсмена, подводя его к пику функциональной мышечной формы. Предложенная тренировочная программа является по сути «моделью» реального соревнования по сдаче установленных нормативов

ГТО, подкрепленная комплексом «разбавочных» упражнений подводящего, общеразвивающего и специализированного характера. Отныне никакого фанатичного кача — только качественные кондиционные тренировки.

Преодолевай программу ГТО, создавай мощный физический «остов» — к труду и обороне будь готов.



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 «Подготовительный цикл (1 месяц)»

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

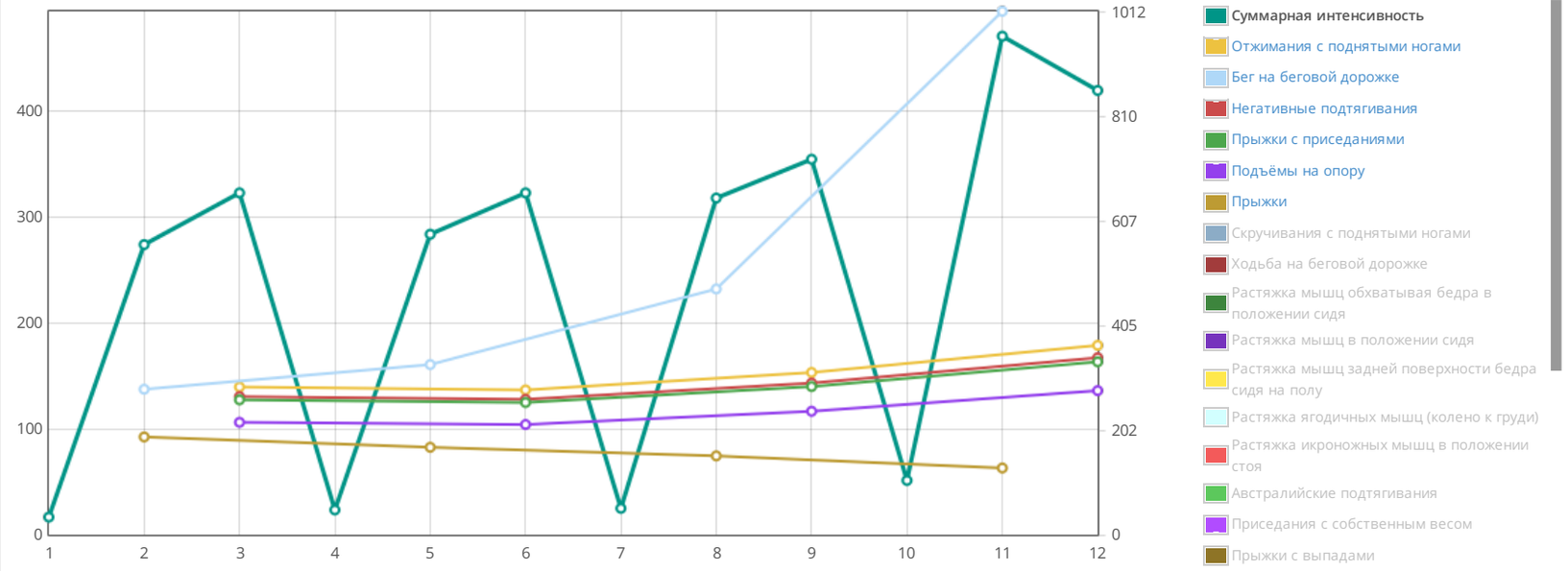
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Прыжки с выпадами (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
2	Подъем туловища из положения лежа (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
3	Отжимания (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
4	Статический присед у стены (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
5	Растяжка супермена (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
6	Бег на месте с высоким подниманием бедра (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
7	Приседания с собственным весом (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
8	Планка (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
9	Австралийские подтягивания (а)	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
10	Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			

1	Ходьба на беговой дорожке (a)	1-5	60 сек	0 сек
2	Бег на беговой дорожке (a)	1-5	4 мин-20 мин	0 сек
3	Прыжки	3	8-14	40 сек
4	Австралийские подтягивания (b)	3	8-12	40 сек
5	Отжимания (b)	3	8-12	40 сек
6	Скручивания с поднятыми ногами	3	8-12	40 сек
7	Растяжка икроножных мышц в положении стоя	2-3	90 сек	30 сек
8	Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу	2-3	90 сек	30 сек
9	Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед	2-3	90 сек	30 сек
10	Растяжка мышц в положении сидя	2-3	90 сек	30 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Прыжки с махом рук	2-3	40 сек-80 сек	40 сек
2	Негативные подтягивания	3	8-12	40 сек
3	Растяжка супермена	3	8-12	40 сек
4	Подъёмы на опору	3	8-12	40 сек
5	Подъем туловища из положения лежа	3	8-12	40 сек
6	Отжимания с поднятыми ногами	3	8-12	40 сек
7	Прыжки с приседаниями	3	8-12	40 сек
8	Планка	2-3	30 сек-40 сек	40 сек
9	Растяжка ягодичных мышц (колено к груди)	2-3	90 сек	30 сек
10	Растяжка мышц обхватывая бедра в положении сидя	2-3	90 сек	30 сек
6-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 — 25 мин

- **Прыжки с выпадами** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Подъем туловища из положения лежа** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Отжимания** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Статический присед у стены** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Растяжка супермена** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Бег на месте с высоким подниманием бедра** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Приседания с собственным весом** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Планка** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Австралийские подтягивания** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко

34 очков

Тренировка №2 — 64 мин

- **Ходьба на беговой дорожке** 5×60 сек — легко
- **Бег на беговой дорожке** 5×4 мин — легко
- **Прыжки** 3×14 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Австралийские подтягивания** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Отжимания** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Скручивания с поднятыми ногами** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Растяжка икроножных мышц в положении стоя** 2×90 сек Отдых: 30 сек — легко
- **Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу** 2×90 сек Отдых: 30 сек — легко
- **Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед** 2×90 сек Отдых: 30 сек — легко
- **Растяжка мышц в положении сидя** 2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

561 очков

Тренировка №3 — 48 мин

- **Прыжки с махом рук** 3×40 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Негативные подтягивания** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Растяжка супермена** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Подъёмы на опору** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Подъем туловища из положения лежа** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Отжимания с поднятыми ногами** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Прыжки с приседаниями** 3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Планка** 2×30 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Растяжка ягодичных мышц (колено к груди)** 2×90 сек Отдых: 30 сек — легко
- **Растяжка мышц обхватывая бедра в положении сидя** 2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

661 очков

Тренировка №4 — 27 мин

- **Прыжки с выпадами** 2×35 сек Отдых: 40 сек — нормально
- **Подъем туловища из положения лежа** 2×35 сек Отдых: 40 сек — нормально
- **Отжимания** 2×35 сек Отдых: 40 сек — нормально

Тренировка №5 — 70 мин

- **Ходьба на беговой дорожке** 4×60 сек — легко
- **Бег на беговой дорожке** 4×5 мин — нормально
- **Прыжки** 3×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №6 — 52 мин

- **Прыжки с махом рук** 3×60 сек Отдых: 40 сек — легко
- **Негативные подтягивания** 3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- **Растяжка супермена** 3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

- Статический присед у стены
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально
- Растяжка супермена
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально
- Приседания с собственным весом
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально
- Планка
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально
- Австралийские подтягивания
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально

48 очков

- Австралийские подтягивания
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Отжимания
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Растяжка икроножных мышц в положении стоя
  3×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу
  3×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
  3×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц в положении сидя
  3×90 сек Отдых: 30 сек легко

581 очков

- Подъёмы на опору
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Прыжки с приседаниями
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Планка
  2×35 сек Отдых: 40 сек нормально
- Растяжка ягодичных мышц (колено к груди)
  3×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц обхватывая бедра в положении сидя
  3×90 сек Отдых: 30 сек легко

661 очков

Тренировка №7 — 37 мин

- Прыжки с выпадами
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Подъем туловища из положения лежа
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Отжимания
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Статический присед у стены
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Растяжка супермена
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Приседания с собственным весом
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Планка
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Австралийские подтягивания
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко

51 очков

Тренировка №8 — 60 мин

- Ходьба на беговой дорожке
  2×60 сек легко
- Бег на беговой дорожке
  2×10 мин тяжело
- Прыжки
  3×10 Отдых: 40 сек тяжело
- Австралийские подтягивания
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Отжимания
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Растяжка икроножных мышц в положении стоя
  2×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу
  2×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
  2×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц в положении сидя
  2×90 сек Отдых: 30 сек легко

651 очков

Тренировка №9 — 49 мин

- Прыжки с махом рук
  3×50 сек Отдых: 40 сек легко
- Негативные подтягивания
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Растяжка супермена
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Подъёмы на опору
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Прыжки с приседаниями
  3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Планка
  3×30 сек Отдых: 40 сек легко
- Растяжка ягодичных мышц (колено к груди)
  2×90 сек Отдых: 30 сек легко
- Растяжка мышц обхватывая бедра в положении сидя
  2×90 сек Отдых: 30 сек легко

726 очков

Тренировка №10 — 42 мин

- Прыжки с выпадами
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Отжимания
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело

Тренировка №11 — 67 мин

- Ходьба на беговой дорожке
  1×60 сек легко
- Бег на беговой дорожке
  1×20 мин оч. тяжело
- Прыжки
  3×8 Отдых: 40 сек нормально

Тренировка №12 — 53 мин

- Прыжки с махом рук
  2×80 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Негативные подтягивания
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Растяжка супермена
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

- Статический присед у стены
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Растяжка супермена
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Приседания с собственным весом
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Планка
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело
- Австралийские подтягивания
  3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело

105 очков

- Австралийские подтягивания
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело
- Отжимания
  3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка мышц в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

964 очков

Подъёмы на опору
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Прыжки с приседаниями
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Планка
3×40 сек Отдых: 40 сек тяжело

Растяжка ягодичных мышц (колено к груди)
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка мышц обхватывая бедра в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

859 очков

2 «Тренировочный цикл (2 месяца)»

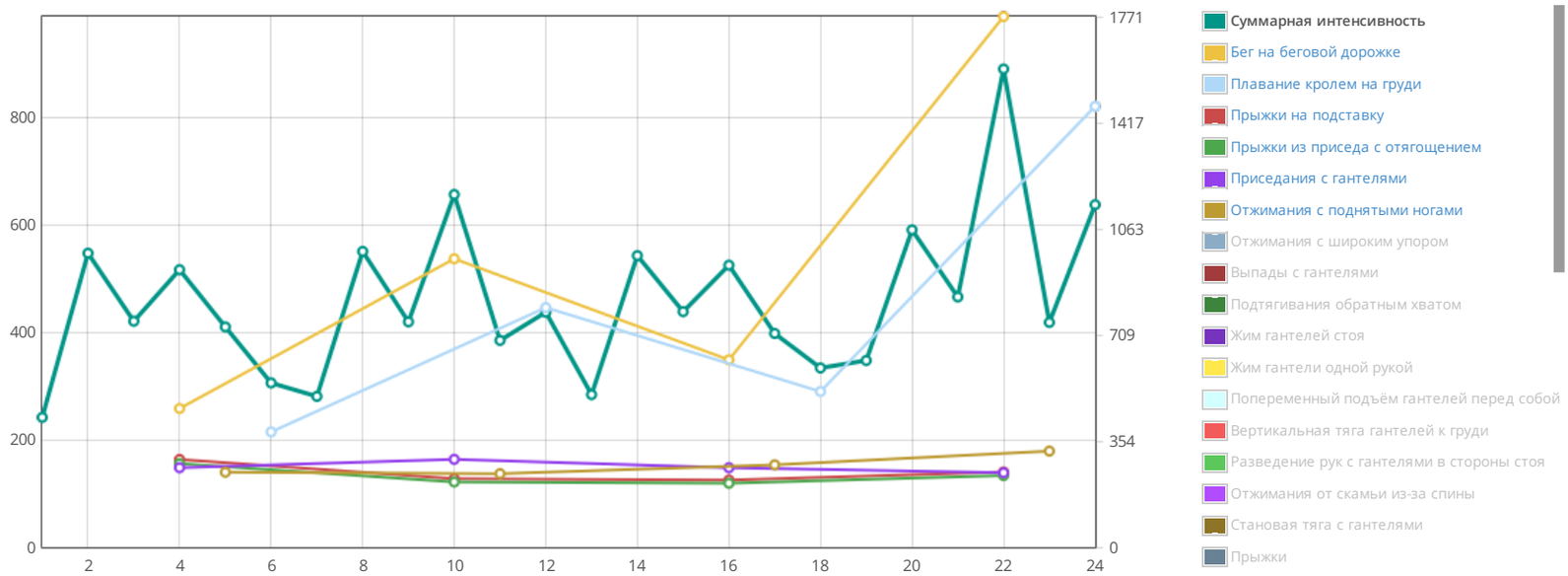
Продолжительность в днях: 54 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 30

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Бег на месте с высоким подниманием бедра	3	30 сек-45 сек	40 сек
2	Бег по пересеченной местности	5-13	5 сек-25 сек	30-90 сек
3	Прыжки	3	8-12	40 сек
4	Выпады	3	8-12	40 сек
5	Отжимания с широким упором	3	8-12	40 сек
6	Подъем туловища из положения лежа	2-3	12	60-80 сек
7	Растяжка икроножных мышц в положении стоя	2-3	90 сек	30 сек
8	Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед	2-3	90 сек	30 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Рывок гири одной рукой	5	4-17 (+max)	60 сек
2	Подтягивания обратным хватом	3	8-12	40 сек
3	Жим гантели одной рукой	3	3-8 (+max)	180 сек
4	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	6-14 (+max)	40 сек
5	Вертикальная тяга гантелей к груди	3	6-14 (+max)	40 сек
6	Попеременный подъём гантелей перед собой	3	6-14 (+max)	40 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	6-14 (+max)	40 сек
8	Растяжка в положении сидя	2-3	90 сек	30 сек

4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подтягивания	5	5-12 (+max)	120 сек
2	Становая тяга с гантелями	3	6-14 (+max)	40 сек
3	Отжимания	5	4-19 (+max)	60 сек
4	Растяжка супермена	3	8-12	40 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	8-12	40 сек
6	Подъем ног к перекладине	3	8-12	40 сек
7	Скручивания с поднятыми ногами	3	8-12	40 сек
8	Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед	2-3	90 сек	30 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	25 мин-40 мин	0 сек
2	Прыжки на подставку	3	8-12	40 сек
3	Выпады с гантелями	3	6-14 (+max)	40 сек
4	Прыжки из приседа с отягощением	3	8-12	40 сек
5	Приседания с гантелями	3	6-14 (+max)	40 сек
6	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3	6-14 (+max)	40 сек
7	Растяжка икроножных мышц в положении стоя	2-3	90 сек	30 сек
8	Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа	2-3	90 сек	30 сек
9-й день (отдых)				
10-й день				
1	Подтягивания	5	5-13 (+max)	120 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами	3	8-12	40 сек
3	Подъем ног к перекладине	3	8-12	40 сек
4	Становая тяга с гантелями	3	6-14 (+max)	40 сек
5	Жим гантелей стоя	3	3-8 (+max)	40 сек
6	Подъем туловища из положения лежа	2-3	12	60-80 сек
7	Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед	2-3	90 сек	30 сек
8	Растяжка в положении сидя	2-3	90 сек	30 сек
11-й день (отдых)				
12-й день				
1	Рывок гири одной рукой	5	6-19 (+max)	60 сек
2	Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу	2-3	90 сек	30 сек

3	Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу	2-3	90 сек	30 сек
4	Растяжка в положении сидя	2-3	90 сек	30 сек
5	Плавание кролем на груди	1	25 мин-40 мин	0 сек
13-й день (отдых)				
14-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 40 мин

Бег на месте с высоким подниманием бедра
3×30 сек — Отдых: 40 сек — легко

Бег по пересеченной местности
1×5 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 30 сек — легко
1×10 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 30 сек — нормально
1×15 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 40 сек — нормально
1×20 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 60 сек — тяжело
1×25 сек — Темп: X/X/X/X — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Выпады
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания с широким упором
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
2×12 — Отдых: 60 сек — до отказа

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
2×90 сек — Отдых: 30 сек — легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
2×90 сек — Отдых: 30 сек — легко

433 очков

Тренировка №2 — 53 мин

Рывок гири одной рукой
2×6 max — Отдых: 60 сек — до отказа
2×4 — Отдых: 60 сек — тяжело
1×5 — Отдых: 60 сек — тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×8 — Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×14 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×14 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×14 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка в положении сидя
2×90 сек — Отдых: 30 сек — легко

981 очков

Тренировка №3 — 54 мин

Подтягивания
1×8 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×7 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
1×5 — Отдых: 120 сек — легко
2×5 — Отдых: 120 сек — нормально

Становая тяга с гантелями
3×14 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания
2×6 max — Отдых: 60 сек — до отказа
2×4 — Отдых: 60 сек — тяжело
1×5 — Отдых: 60 сек — тяжело

Растяжка супермена
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
2×90 сек — Отдых: 30 сек — легко

754 очков

Тренировка №4 — 61 мин

Тренировка №5 — 52 мин

Тренировка №6 — 49 мин

Бег на беговой дорожке
1×25 мин — нормально

Прыжки на подставку
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Приседания с гантелями
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

926 очков

Подтягивания
1×9 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×7 Отдых: 120 сек — тяжело
1×6 Отдых: 120 сек — тяжело
2×5 Отдых: 120 сек — нормально

Отжимания с поднятыми ногами
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Становая тяга с гантелями
3×14 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим гантелей стоя
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×12 Отдых: 80 сек — до отказа

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка в положении сидя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

735 очков

Рывок гири одной рукой
1×6 Отдых: 60 сек — тяжело
1×8 max Отдых: 60 сек — до отказа
2×6 Отдых: 60 сек — тяжело
1×7 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка в положении сидя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Плавание кролем на груди
1×25 мин — нормально

548 очков

Тренировка №7 — 51 мин

Бег на месте с высоким подниманием бедра
3×35 сек Отдых: 40 сек — нормально

Бег по пересеченной местности
2×5 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 30 сек — легко
2×10 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 30 сек — нормально
2×15 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 40 сек — нормально
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 60 сек — тяжело
2×25 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Выпады
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания с широким упором
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×12 Отдых: 80 сек — до отказа

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

503 очков

Тренировка №8 — 55 мин

Рывок гири одной рукой
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
2×7 Отдых: 60 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа

Подтягивания обратным хватом
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×5 Отдых: 180 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

987 очков

Тренировка №9 — 56 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×7 Отдых: 120 сек — тяжело
2×6 Отдых: 120 сек — нормально
1×5 Отдых: 120 сек — нормально

Становая тяга с гантелями
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания
1×6 Отдых: 60 сек — тяжело
1×8 max Отдых: 60 сек — до отказа
2×6 Отдых: 60 сек — тяжело
1×7 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

752 очков

Тренировка №10 — 74 мин

Бег на беговой дорожке
1×35 мин — тяжело

Тренировка №11 — 53 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тренировка №12 — 62 мин

Рывок гири одной рукой
1×9 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Прыжки на подставку
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×6 max Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Приседания с гантелями
3×6 max Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×6 max Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

1177 очков

1×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
3×6 Отдых: 120 сек — нормально

Отжимания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Становая тяга с гантелями
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим гантелей стоя
3×5 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем туловища из положения лежа
2×12 Отдых: 60 сек — до отказа

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

690 очков

1×11 Отдых: 60 сек — до отказа
2×8 Отдых: 60 сек — тяжело
1×11 Отдых: 60 сек — до отказа

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Плавание кролем на груди
1×35 мин — тяжело

784 очков

Тренировка №13 — 45 мин

Бег на месте с высоким подниманием бедра
3×40 сек Отдых: 40 сек — нормально

Бег по пересеченной местности
2×5 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 30 сек — легко
2×10 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 30 сек — нормально
2×15 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 40 сек — нормально
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 60 сек — тяжело
2×25 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Выпады
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания с широким упором
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
2×12 Отдых: 60 сек — до отказа

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

509 очков

Тренировка №14 — 53 мин

Рывок гири одной рукой
1×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
2×9 Отдых: 60 сек — тяжело
1×13 Отдых: 60 сек — до отказа

Подтягивания обратным хватом
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка в положении сидя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

973 очков

Тренировка №15 — 54 мин

Подтягивания
1×11 Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 120 сек — тяжело
1×7 Отдых: 120 сек — нормально
2×6 Отдых: 120 сек — нормально

Становая тяга с гантелями
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
2×7 Отдых: 60 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа

Растяжка супермена
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

786 очков

Тренировка №16 — 66 мин

Бег на беговой дорожке
1×30 мин — тяжело

Прыжки на подставку
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Тренировка №17 — 52 мин

Подтягивания
1×12 Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 120 сек — тяжело
2×7 Отдых: 120 сек — нормально
1×6 Отдых: 120 сек — нормально

Тренировка №18 — 55 мин

Рывок гири одной рукой
1×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×13 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×15 Отдых: 60 сек — до отказа

Выпады с гантелями
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Приседания с гантелями
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

941 очков

Отжимания с поднятыми ногами
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Становая тяга с гантелями
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим гантелей стоя
3×6 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×12 Отдых: 80 сек — до отказа

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка в положении сидя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

713 очков

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка в положении сидя
2×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Плавание кролем на груди
1×30 мин — тяжело

598 очков

Тренировка №19 — 54 мин

Бег на месте с высоким подниманием бедра
3×45 сек Отдых: 40 сек — тяжело

Бег по пересеченной местности
3×5 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 30 сек — легко
3×10 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 30 сек — нормально
3×15 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 40 сек — нормально
2×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 60 сек — тяжело
2×25 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Выпады
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания с широким упором
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3×12 Отдых: 80 сек — до отказа

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

623 очков

Тренировка №20 — 55 мин

Рывок гири одной рукой
1×12 Отдых: 60 сек — тяжело
1×17 Отдых: 60 сек — до отказа
2×13 Отдых: 60 сек — тяжело
1×17 Отдых: 60 сек — до отказа

Подтягивания обратным хватом
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×3 max Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

1059 очков

Тренировка №21 — 57 мин

Подтягивания
1×12 Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — тяжело
2×7 Отдых: 120 сек — нормально
1×7 Отдых: 120 сек — нормально

Становая тяга с гантелями
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания
1×9 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×11 Отдых: 60 сек — до отказа
2×8 Отдых: 60 сек — тяжело
1×11 Отдых: 60 сек — до отказа

Растяжка супермена
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×90 сек Отдых: 30 сек — легко

835 очков

Тренировка №22 — 80 мин

Бег на беговой дорожке
1×40 мин — оч. тяжело

Прыжки на подставку
3×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Тренировка №23 — 54 мин

Подтягивания
1×13 Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — тяжело
1×8 Отдых: 120 сек — нормально
2×7 Отдых: 120 сек — нормально

Тренировка №24 — 67 мин

Рывок гири одной рукой
1×14 Отдых: 60 сек — тяжело
1×19 Отдых: 60 сек — до отказа
2×14 Отдых: 60 сек — тяжело
1×19 Отдых: 60 сек — до отказа

Выпады с гантелями
3×14 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Приседания с гантелями
3×14 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×14 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Растяжка икроножных мышц в положении стоя
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

1596 очков

Отжимания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Становая тяга с гантелями
3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Жим гантелей стоя
3×3 max Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем туловища из положения лежа
2×12 Отдых: 60 сек до отказа

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

750 очков

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
2×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

Растяжка в положении сидя
3×90 сек Отдых: 30 сек легко

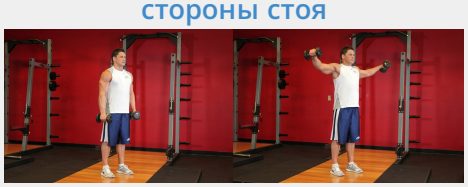
Плавание кролем на груди
1×40 мин оч. тяжело

1143 очков

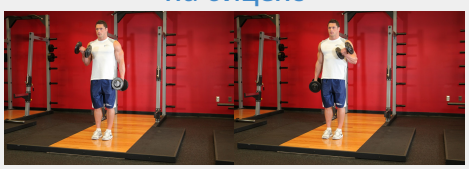
Справочник упражнений программы

Бег на беговой дорожке

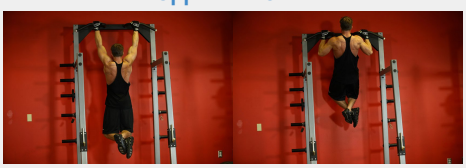
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



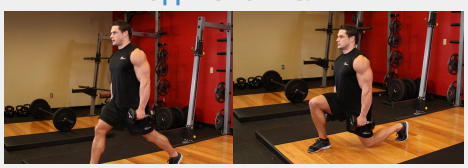
Поочередный подъем гантелей на бицепс



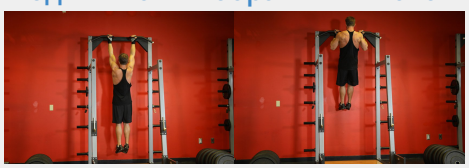
Подтягивания



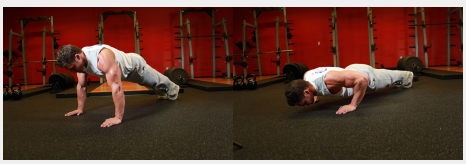
Выпады с гантелями



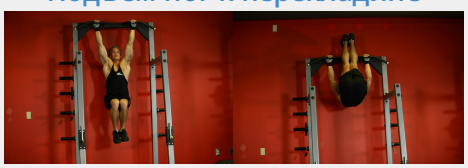
Подтягивания обратным хватом



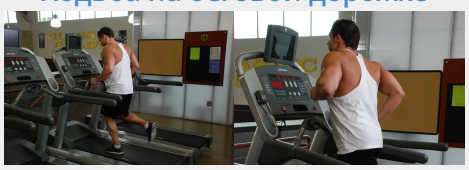
Отжимания



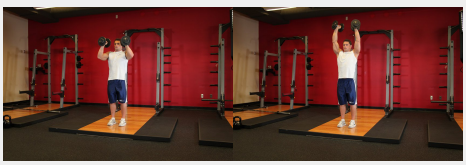
Подъем ног к перекладине



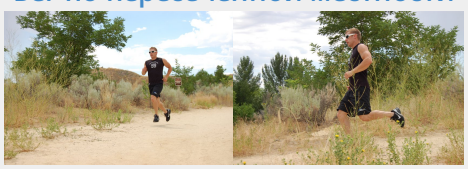
Ходьба на беговой дорожке



Жим гантелей стоя

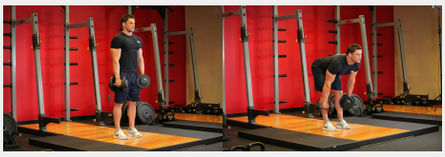


Бег по пересеченной местности

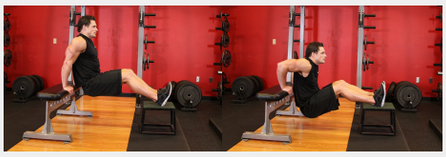


Планка

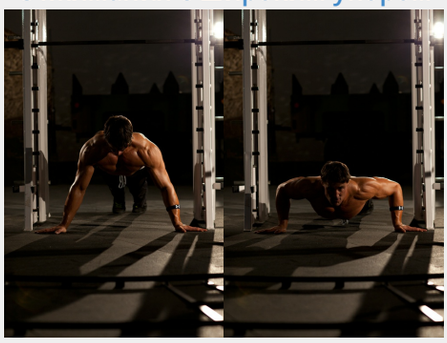
Становая тяга с гантелями



Отжимания от скамьи из-за спины



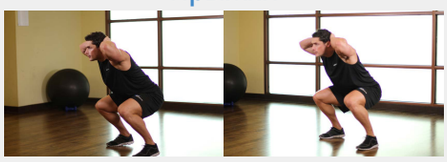
Отжимания с широким упором



Выпады

Отжимания с поднятыми ногами

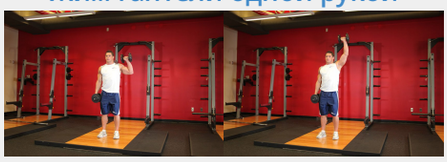
Прыжки



Прыжки на подставку

Растяжка супермена

Жим гантели одной рукой

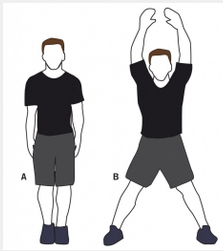


Бег на месте с высоким подниманием бедра

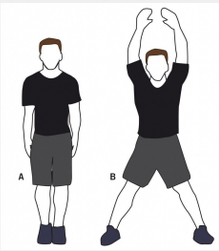
Подъёмы на опору

Приседания с собственным весом

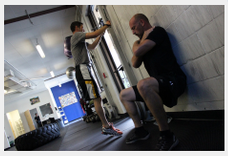
Прыжки с махом рук



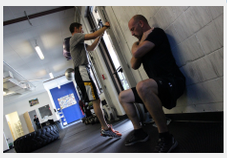
Прыжки с махом рук



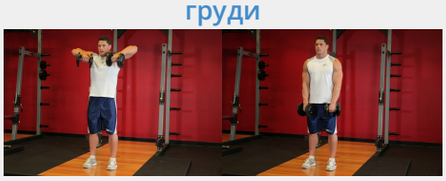
Статический присед у стены



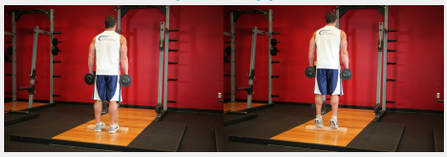
Статический присед у стены



Вертикальная тяга гантелей к груди

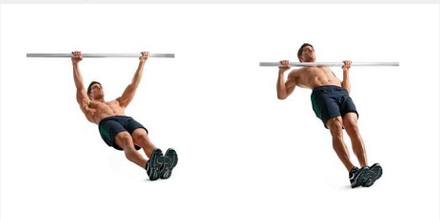


Подъем на носки с гантелями с помощью подставки



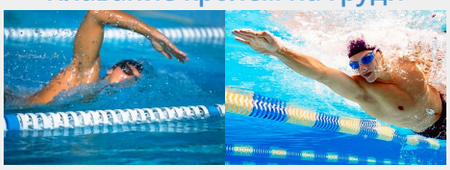
Прыжки с приседаниями

Австралийские подтягивания



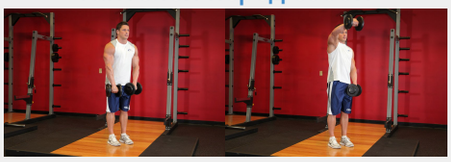
Негативные подтягивания

Плавание кролем на груди

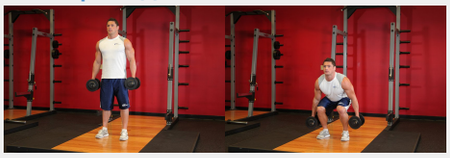


Подъем туловища из положения лежа

Попеременный подъём гантелей перед собой

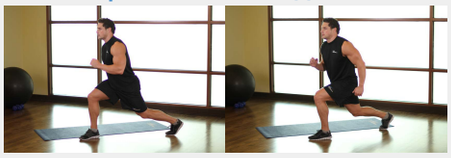


Приседания с гантелями

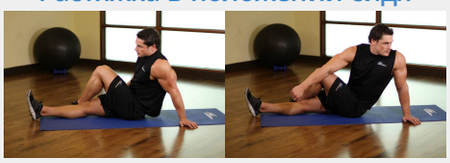


Прыжки из приседа с отягощением

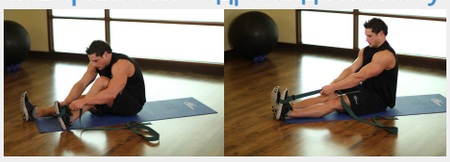
Прыжки с выпадами



Растяжка в положении сидя

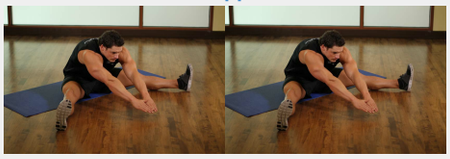


Растяжка икр и мышц задней поверхности бедра сидя на полу



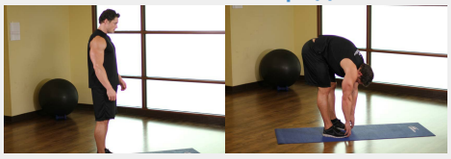
Растяжка икроножных мышц в положении стоя

Растяжка мышц в положении сидя

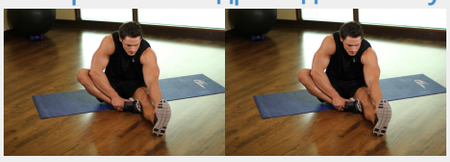


Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа

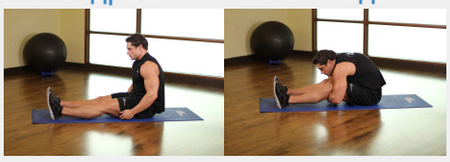
Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед



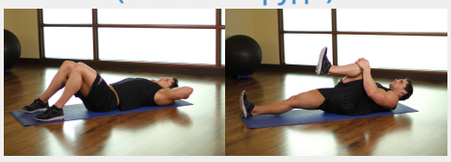
Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу



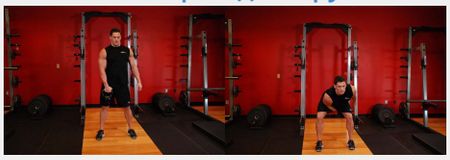
Растяжка мышц обхватывая бедра в положении сидя



Растяжка ягодичных мышц (колено к груди)

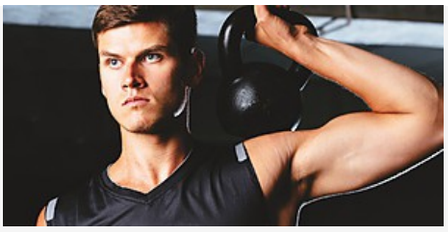


Рывок гири одной рукой



Скручивания с поднятыми ногами

ПОДГОТОВЬ СЕБЯ К СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО!



Разработанный комплекс подготовки к гто 5 и 6 ступеней — новаторская и эффективная методика, каждый цикл которой состоит из последовательности непохожих по структуре и методическому подходу схем тренинга. Прохождение этой программы станет твоим надежным тылом в подготовке к сдаче спортивных тестов.

> Подготовительный цикл тренировочной программы гто включает 12 занятий различных по продолжительности и интенсивности. Этот блок дает базовую спортивную подготовку, формируя основательный фундамент из необходимых двигательных реакций и физических качеств — выносливости, гибкости, прыгучести, координационных способностей.

Входной этап первого тренировочного блока начинается эффективной круговой тренировкой с преодолением собственного веса. Это первое испытание силовой нагрузкой приведет в состояние «боевой готовности» все мышечные группы.Чтобы достичь адаптационного сдвига, не даем себе никаких поблажек: преодолев один подход и передохнув 40 секунд, вы переходите к следующему упражнению. Результат не заставит себя ждать — 25 минут напряженной циклической работы и ваш организм готов воспринимать усложненную нагрузку.

Второй и третий тренировочный дни — являют собой эффективную «спайку» рационально распределенных силовых и аэробных нагрузок. Комплексная тренировка помогает нам не только преодолеть «растренированность», но и обойти основное правило профессионального спорта — специализацию, воспитывая необходимую для сдачи нормативов гто физическую «универсальность».

> Второй блок программы нацелен большей степенью на развитие у спортсмена скоростно-силовых показателей. Основной цикл подготовки включает весь набор испытаний соревновательной программы гто, а также специфические упражнения, способствующие усилению общего тренировочного эффекта.

Поскольку в обязательные нормативы гто 5 ступени, а также испытания 6 ступени гто включены вариации бега на различные дистанции, значительное внимание программы сосредоточено на подготовке спортсмена в аэробном аспекте. Для поднятия уровня беговой тренированности тебе предстоит выполнить кардио в тренажере, разновидность бега с высоким подъемом бедра, а также корневое упражнение — бег по пересеченной местности в интервальном режиме.

Кроссовые дистанции с постоянным наращиванием длительности забега растят запас «силовой прочности» мышц и плавно подводят тебя к чемпионству в спринтерской гонке.

Помимо прочих развивающих упражнений, силовой раздел тренировочного комплекса подготовки к сдаче гто включает обязательные к выполнению нормативы по рывку гири и подтягиваниям.

Заметьте, силовые движений выполняются с небольшим отягощением! Ведь цель тренировок — подготовка к сдаче норм гто, а стало быть, тебе не нужен «картонный» фасад, ты заинтересован в достижении истинной спортивности. И в рамках этой задачи работа с гантелями и гирями наиболее продуктивна — она не ограничивает механику, позволяя добиться максимальной естественности и амплитудности движений, развить силу и функционал действующих мышц.

> Выполнение некоторых упражнений в отказном режиме призвано расширить потенциал мышечных групп, что дает тебе реальный шанс максимально приблизиться к «золотому» стандарту нормативов гто 6 ступени.

Интенсивные нагрузки на мышцы требуют проведения такого же интенсивного и добросовестного стретчинга. В финальную часть каждого тренировочного дня будут включены упражнения, нацеленные на развитие гибкости мышц и подвижности суставно-связочного аппарата, объемно воздействующие на различные анатомические области. Качественный растягивающий тренинг на «заминку» не только избавит тебя от болезненной крепатуры, создаст оптимальные условия для скорейшего мышечного восстановления, но и взрастит твои силовые показатели.

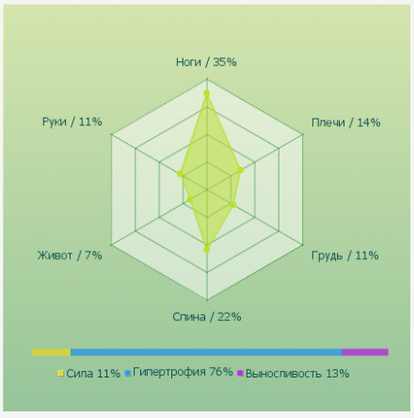
Сдача ГТО — это «жизненный» тест на готовность к реальным физическим нагрузкам. Пройди наш усиленный тренировочный спецкурс — и ты готов к испытаниям силы и скорости.

«Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО 5, 6, и 7 ступеней (для мужчин)»

Поддержание формы

36

Комплексная подготовка для спортивно-одаренных — основательный задел к сдаче теста по физкультурно-спортивному комплексу ГТО на «отлично». Испробуй предложенную эффективную программу и заставь свое тело работать на максимуме возможностей.



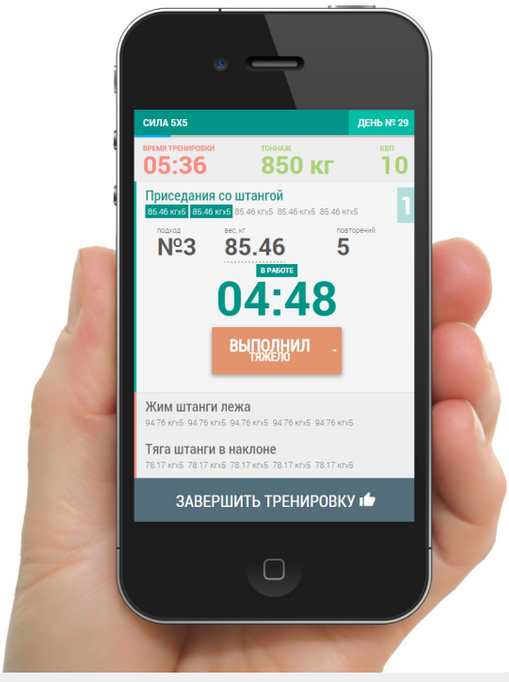
Автор программы

Олег Горемыкин

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

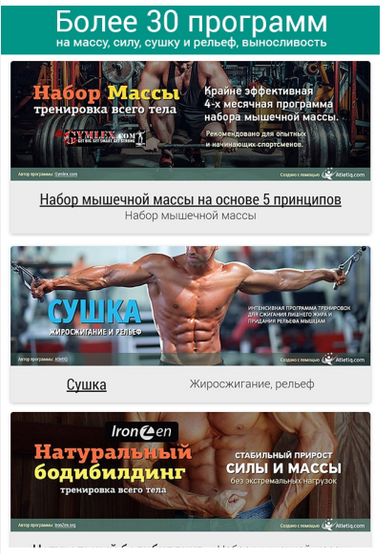
нагрузки после завершения каждого подхода.

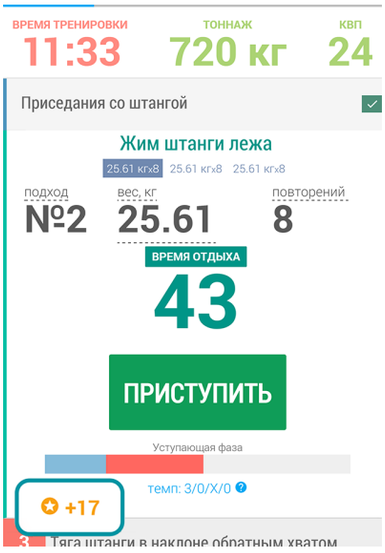
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии 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.

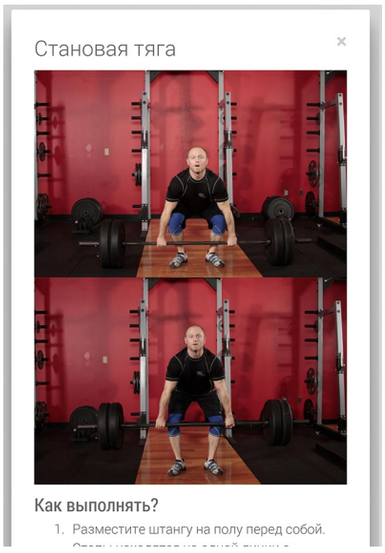
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2016 — AtletIQ.com