# Трехдневный тренинг в «пауэрлифтерском» стиле — твой пропуск в профессиональный силовой спорт

Опытный | 47 дней | 24 тренировки | ~107 минут

Скажи «нет» отказному режиму работы: активируй полную мышечную мощность в малообъемном режиме повторов с прогрессивной программой тренировок на силу.

https://atletiq.com/programma/top-power-356.html

## Автор: AtletIQ

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

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!

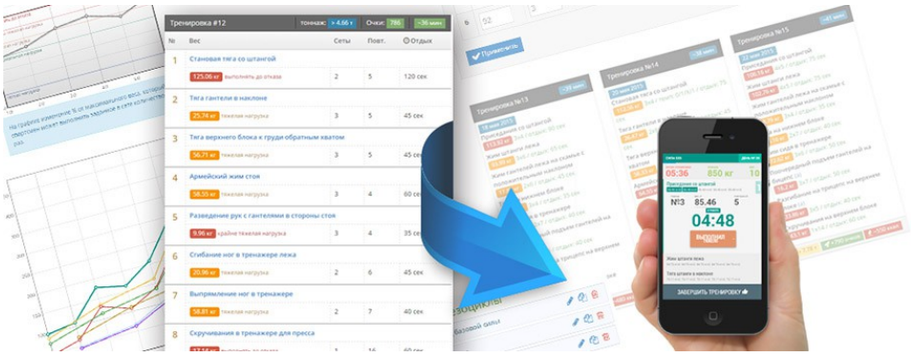
## Силовой фактор тренинга — главное условие рекордов в культуризме

Внушительный мышечный фасад — это лишь оборотная сторона тяжелого спорта, основным мотивирующим стимулом занятий для многих становится достижение силовых рекордов. Если и вы придерживаетесь подобных взглядов— добро пожаловать в пауэрлифтинг.

В помощь тем, кто ставит в приоритет объемам мускулов их функциональность и силу, мы подготовили образцовый комплекс, который обеспечит гарантированный и эффективный рост мышечной мощности.

Разработанный интенсивный силовой курс рассчитан на 24 тренировочных дня. В течение этого периода вам предстоит выполнить основательный массив силовой работы — упражнения

«верхней» базы будут фигурировать в каждом тренировочном дне, работа с «нижними» мышечными группами проводится дважды в неделю. Устрой своим мышцам тест на силу и улучши рабочий результат!



## 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 «24»

Продолжительность в днях: 47 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 23

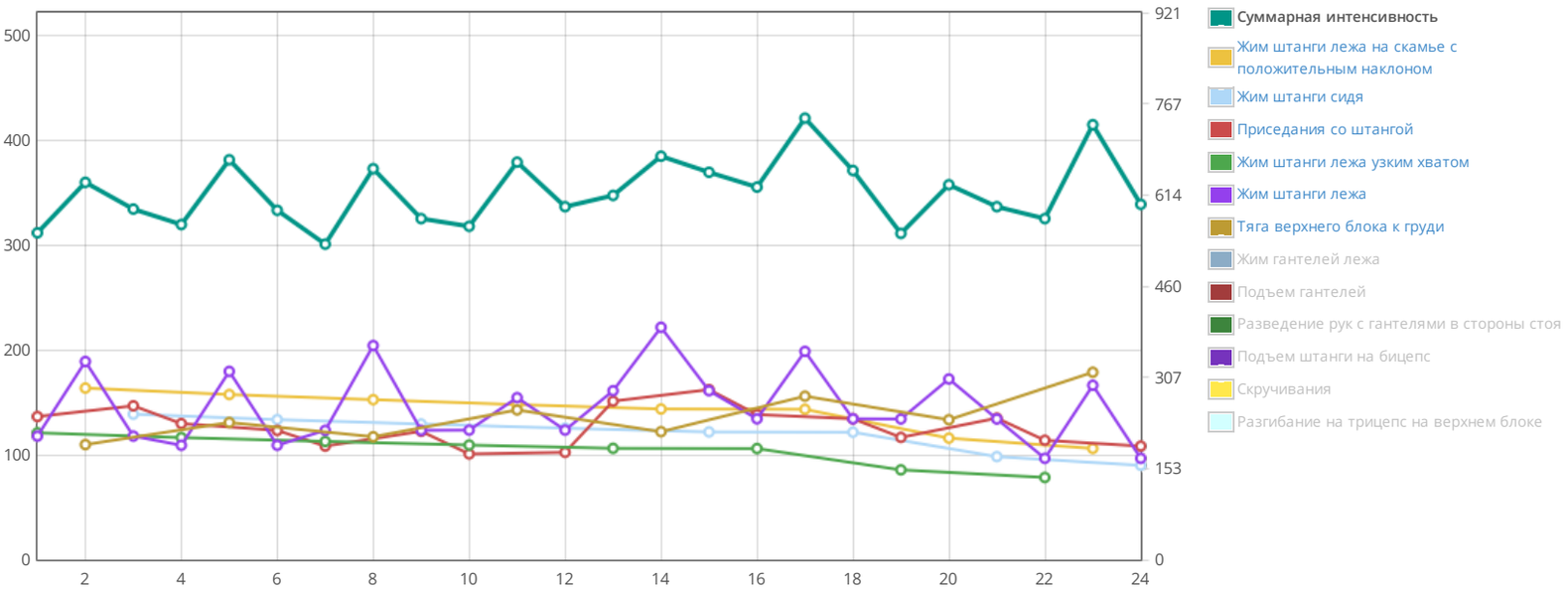
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 3-4 | 3-4 | 240 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 3-5 | 4-6 | 240 сек |
| 3 | Жим штанги лежа узким хватом | 3-5 | 3-6 | 240 сек |
| 4 | Разгибание на трицепс на верхнем блоке | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| 5 | Разведение рук с гантелями в стороны стоя | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| 6 | Скручивания | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| | **2-й день (отдых)** | | | |
| | **3-й день** | | | |
| 1 | Жим штанги лежа | 4-5 | 3-6 | 300 сек |
| 2 | Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном | 3-5 | 3-6 | 240 сек |
| 3 | Жим гантелей лежа | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| 4 | Подъем штанги на бицепс | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| 5 | Тяга верхнего блока к груди | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| | **4-й день (отдых)** | | | |
| | **5-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 3-5 | 4-5 | 240 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 3-5 | 4-6 | 240 сек |
| 3 | Жим штанги сидя | 3-5 | 3-6 | 240 сек |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Подъем гантелей | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| 5 | Разгибание на трицепс на верхнем блоке | 4-5 | 6-8 | 180 сек |
| 6 | Скручивания | 4-5 | 6-8 | 180 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 — 112 мин

**Приседания со штангой**
4×4 Отдых: 240 сек — нормально

**Жим штанги лежа**
5×6 Отдых: 240 сек — легко

**Жим штанги лежа узким хватом**
5×6 Отдых: 240 сек — нормально

**Разгибание на трицепс на верхнем блоке**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

**Разведение рук с гантелями в стороны стоя**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

**Скручивания**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

> 4.95 т 550 очков 400 ккал

### Тренировка №2 — 98 мин

**Жим штанги лежа**
5×6 Отдых: 300 сек — нормально

**Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном**
5×6 Отдых: 240 сек — нормально

**Жим гантелей лежа**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

**Подъем штанги на бицепс**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

**Тяга верхнего блока к груди**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

> 5.45 т 635 очков 460 ккал

### Тренировка №3 — 116 мин

**Приседания со штангой**
5×4 Отдых: 240 сек — легко

**Жим штанги лежа**
5×6 Отдых: 240 сек — легко

**Жим штанги сидя**
5×6 Отдых: 240 сек — нормально

**Подъем гантелей**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

**Разгибание на трицепс на верхнем блоке**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

**Скручивания**
4×8 Отдых: 180 сек — легко

> 4.91 т 590 очков 420 ккал

### Тренировка №4 — 121 мин

**Приседания со штангой**
4×3 Отдых: 240 сек — тяжело

**Жим штанги лежа**

### Тренировка №5 — 107 мин

**Жим штанги лежа**
5×5 Отдых: 300 сек — нормально

**Жим штанги лежа на скамье с**

### Тренировка №6 — 121 мин

**Приседания со штангой**
4×5 Отдых: 240 сек — нормально

**Жим штанги лежа**

5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа узким хватом
5×5 Отдых: 240 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
5×6 Отдых: 180 сек легко

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек легко

> 4.44 т 563 очков 400 ккал

положительным наклоном
5×5 Отдых: 240 сек нормально

Жим гантелей лежа
5×6 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
5×6 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
5×6 Отдых: 180 сек легко

> 5.13 т 673 очков 480 ккал

5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги сидя
5×5 Отдых: 240 сек нормально

Подъем гантелей
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек легко

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек легко

> 4.62 т 588 очков 420 ккал

## Тренировка №7 108 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 240 сек тяжело

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа узким хватом
5×6 Отдых: 240 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

Скручивания
4×8 Отдых: 180 сек легко

> 4.77 т 531 очков 380 ккал

## Тренировка №8 98 мин

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 300 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×6 Отдых: 240 сек нормально

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

> 5.06 т 658 очков 470 ккал

## Тренировка №9 112 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги сидя
5×6 Отдых: 240 сек нормально

Подъем гантелей
4×8 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Скручивания
4×8 Отдых: 180 сек легко

> 4.77 т 574 очков 410 ккал

## Тренировка №10 117 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 240 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа узким хватом
5×5 Отдых: 240 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
5×6 Отдых: 180 сек легко

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек легко

> 4.22 т 561 очков 400 ккал

## Тренировка №11 102 мин

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 300 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим гантелей лежа
5×6 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
5×6 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
5×6 Отдых: 180 сек легко

> 4.7 т 669 очков 480 ккал

## Тренировка №12 117 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги сидя
5×5 Отдых: 240 сек легко

Подъем гантелей
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек легко

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек легко

> 4.22 т 594 очков 430 ккал

## Тренировка №13 108 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 240 сек тяжело

Жим штанги лежа

## Тренировка №14 94 мин

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 300 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с

## Тренировка №15 112 мин

Приседания со штангой
5×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа

5×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
4×5 Отдых: 240 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Скручивания
4×8 Отдых: 180 сек нормально

> 4.37 т 613 очков 440 ккал

положительным наклоном
4×5 Отдых: 240 сек нормально

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек нормально

> 5.03 т 679 очков 490 ккал

5×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги сидя
4×5 Отдых: 240 сек нормально

Подъем гантелей
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Скручивания
4×8 Отдых: 180 сек нормально

> 4.47 т 652 очков 470 ккал

## Тренировка №16 117 мин

Приседания со штангой
4×3 Отдых: 240 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа узким хватом
4×4 Отдых: 240 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек нормально

> 4.16 т 627 очков 450 ккал

## Тренировка №17 103 мин

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 300 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×4 Отдых: 240 сек тяжело

Жим гантелей лежа
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди
5×6 Отдых: 180 сек нормально

> 4.64 т 743 очков 530 ккал

## Тренировка №18 117 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги сидя
4×4 Отдых: 240 сек тяжело

Подъем гантелей
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек нормально

> 4.5 т 655 очков 470 ккал

## Тренировка №19 96 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 240 сек тяжело

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
3×4 Отдых: 240 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Скручивания
4×8 Отдых: 180 сек нормально

> 3.57 т 549 очков 390 ккал

## Тренировка №20 85 мин

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 300 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×4 Отдых: 240 сек тяжело

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек нормально

> 4.27 т 631 очков 450 ккал

## Тренировка №21 100 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги сидя
3×4 Отдых: 240 сек тяжело

Подъем гантелей
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Скручивания
4×8 Отдых: 180 сек нормально

> 3.79 т 594 очков 430 ккал

## Тренировка №22 101 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 240 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом

## Тренировка №23 94 мин

Жим штанги лежа
4×3 Отдых: 300 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×3 Отдых: 240 сек оч. тяжело

## Тренировка №24 101 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 240 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги сидя

3×3 Отдых: 240 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

> 3.06 т 573 очков 410 ккал

Жим гантелей лежа
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

Тяга верхнего блока к груди
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

> 3.98 т 732 очков 530 ккал

3×3 Отдых: 240 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

Скручивания
5×6 Отдых: 180 сек — нормально

> 3.25 т 598 очков 430 ккал

## Справочник упражнений программы

# К ПРОГРЕССУ В НАКАЧКЕ ЧЕРЕЗ СИЛОВУЮ РАБОТУ С ПРОГРАММОЙ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Предложенная трехдневная программа тренировок на силу использует масштабный эффект основополагающих базовых движений, скооперированных с грамотно подобранными изолирующими упражнениями.

Использование «подсобных» упражнений призвано дополнительно воздействовать на мышечные группы, задействованные при выполнении тяжелых «базовых» сетов и довести тело до необходимого уровня тренированности. Будь уверен — объемная работа со вспомогательными мышцами обязательно отзовется ростом силовых показателей в основной работе.

> В отличие от классической силовой программы тренировок по пауэрлифтингу, данная тренировочная методика исключает из перечня упражнений становую тягу, одновременно концентрируя усилия на глобальном улучшении силовых показателей в жиме лежа.

В данном случае стержневыми упражнениями, которые помогут направленно развить целевые мышцы для силового рывка в классическом варианте его выполнения, будут выступать разновидности жимов со штангой — узким хватом, на скамье с положительным уклоном и в положении сидя. Именно они входят в арсенал эффективного и универсального инструментария спортсмена-жимовика, способного в рекордно короткие сроки «взвинтить» твои персональные силовые показатели.

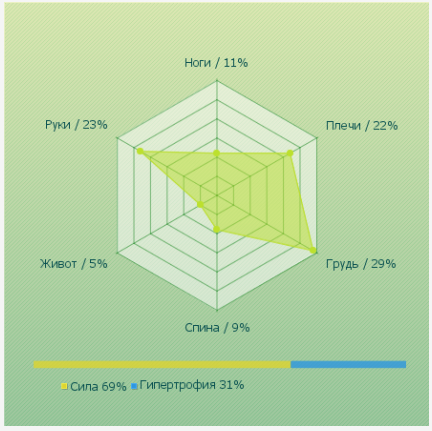
Использование различных вариаций традиционного упражнения позволяет не только сбалансировать нагрузку на рабочую мускулатуру и гармонично ее развить, но и провести глобальную работу с верхней частью корпуса, попеременно смещая акценты на различные мышечные группы. Такая методика отлично подойдет и практикующим бодибилдерам, как альтернативный вариант специализированной схемы тренинга, который позволит создать необходимую основу для дальнейшего прогресса в достижении ключевых целей телостроительства.

**Достаточное внимание силовые тренировки программы уделяют работе с нижней частью корпуса — дважды в неделю занятия будут открывать классические приседы со штангой.** Более простую и результативную альтернативу этому упражнению найти до сих пор так никому и не удалось — это истинно «альфа» и «омега» силовой подготовки. Помимо объемной нагрузки, их выполнение обеспечивает мощный анаболический стимул, способствующий увеличению силы и объема мышц.

Наиболее продуктивными по весовому показателю будет 2 тренировочный день — несмотря на небольшое вхождение упражнений, общая нагрузка будет увеличена за счет использования граничных нагрузок в заданном субмаксимальном диапазоне.

«Top Power»
Развитие силы
24

Скажи «нет» отказному режиму работы: активируй полную мышечную мощность в малообъемном режиме повторов с прогрессивной программой тренировок на силу.




Автор программы
AtletIQ

Подробнее о программе

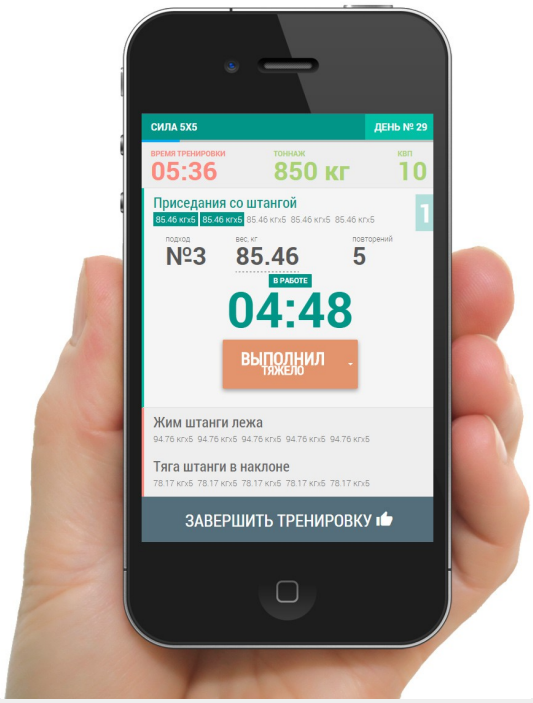
Скачать приложение:
https://atletiq.com/app

**Концепция пауэрлифтинг программы тренировок на силу стандартно выстроена на классической идее применения низкообъемной тренировочной нагрузки в повторениях:** для того чтобы вывести в приоритет «силовой фактор», мы прибегнем к известной практике выполнения небольшого числа повторов. Но не спешим расслабляться! Чтобы ощутить мощную отдачу силового тренинга, необходимо заставить мышцу работать на рекордном усилии.

> Для этого все многосуставные упражнения будем выполнять с субмаксимальными весами. Достаточную интенсивность тренировки нам также обеспечит выполнение значительного числа рабочих сетов — 4-5. При выполнении добавочных упражнений весовые ориентиры смещаются в сторону средних значений с одновременным повышением числа повторов до 8.

Тяжелый режим работы предопределяет длительность межподходного отдыха. В первых 2-3 упражнениях, выполняемых в характерном силовом стиле, они должны быть не менее 4 минут. Этот показатель должен отслеживаться особо тщательно — перебор с нагрузками приведет к переутомлению, а там недалеко и до чисто спортивной «болезни» — перетренированности.

Но тебе-то такое точно не грозит — теперь ты теоретически подкован, имеешь на руках четкий план действий и готов к новым силовым свершениям.




## Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

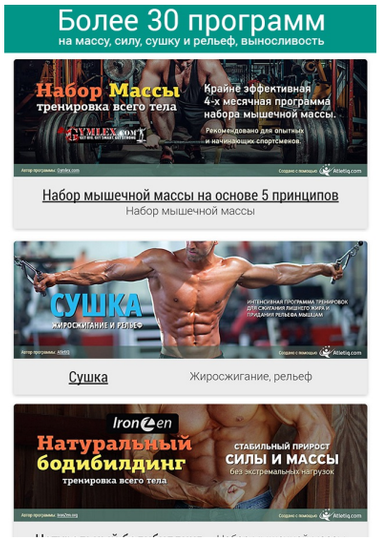
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

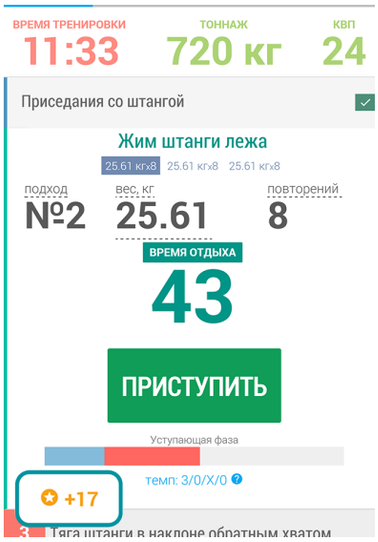
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

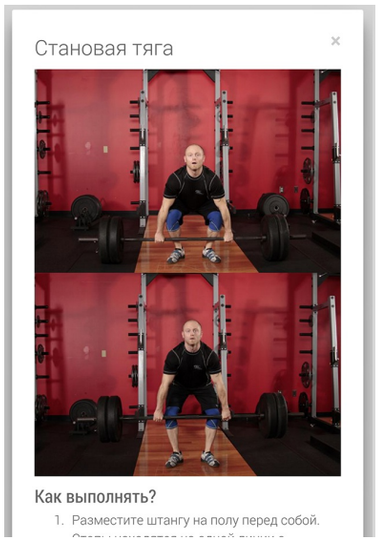
## Как пользоваться мобильным ассистентом?

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