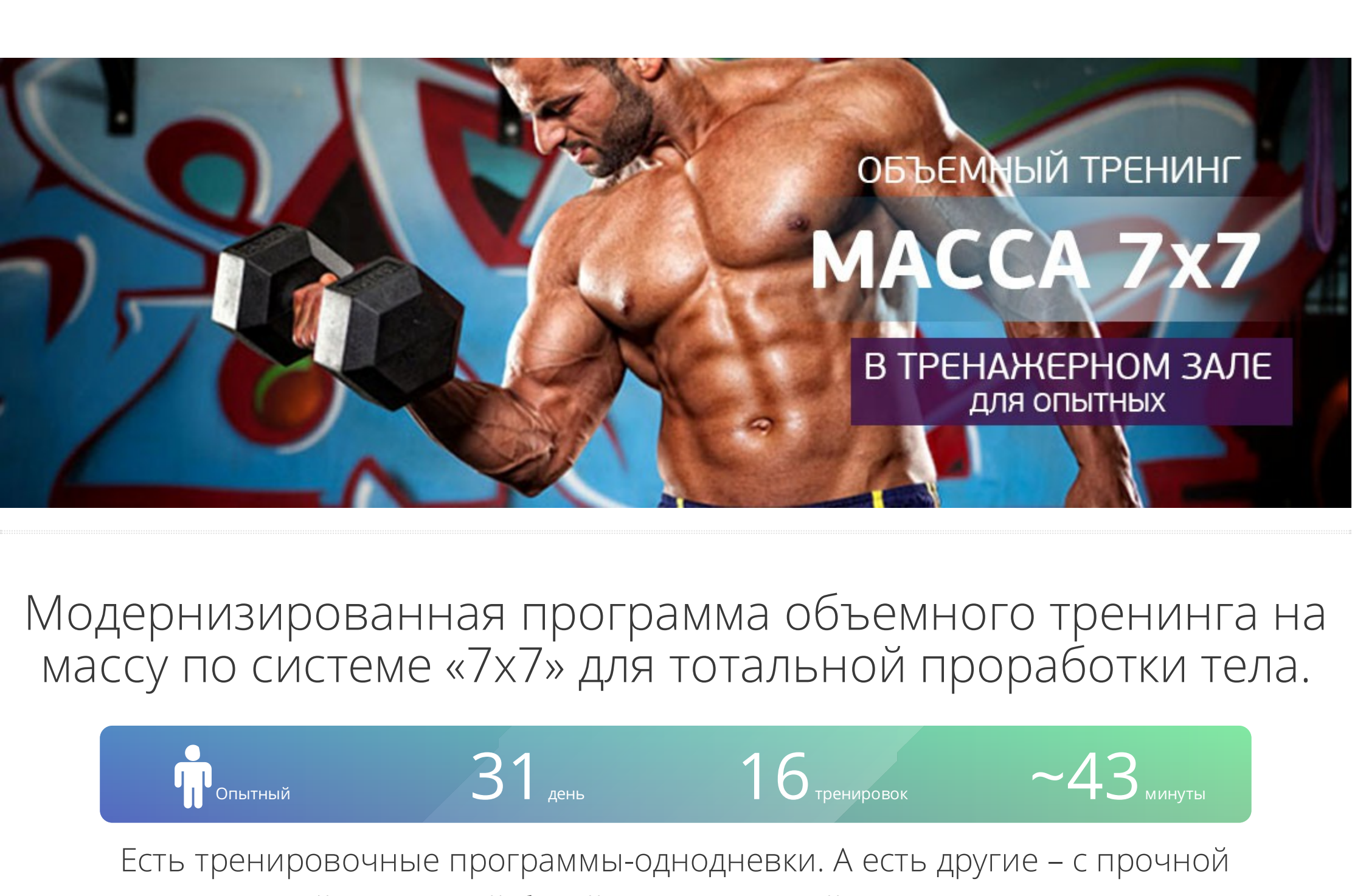
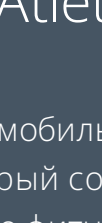




Модернизированная программа объемного тренинга на массу по системе «7х7» для тотальной проработки тела.



Опытный

31 день

16 тренировок

~43 минуты

Есть тренировочные программы-однодневки. А есть другие – с прочной методической и опытной базой, что как «семейная» реликвия передоидт «из рук в руки» по цепочке поколений. Наша программа «МАССА 7Х7» - одна из них. Она точно «выстрелит», приводя твою мускулатуру к глобальной гипертрофии!

<https://atletiq.com/programma/massa-7x7-772.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 персональным тренировкам бесплатно!

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



Используй объемную программу тренировок «МАССА 7Х7», получишь объемы «в квадрате».

Нумерология относит семерку к счастливым числам и даже приписывает ей магические свойства. Верить этим доводам лженауки или нет — дело хозяйское, но гарантируем — персонально для тебя «7» станет действительно знаковой цифрой.

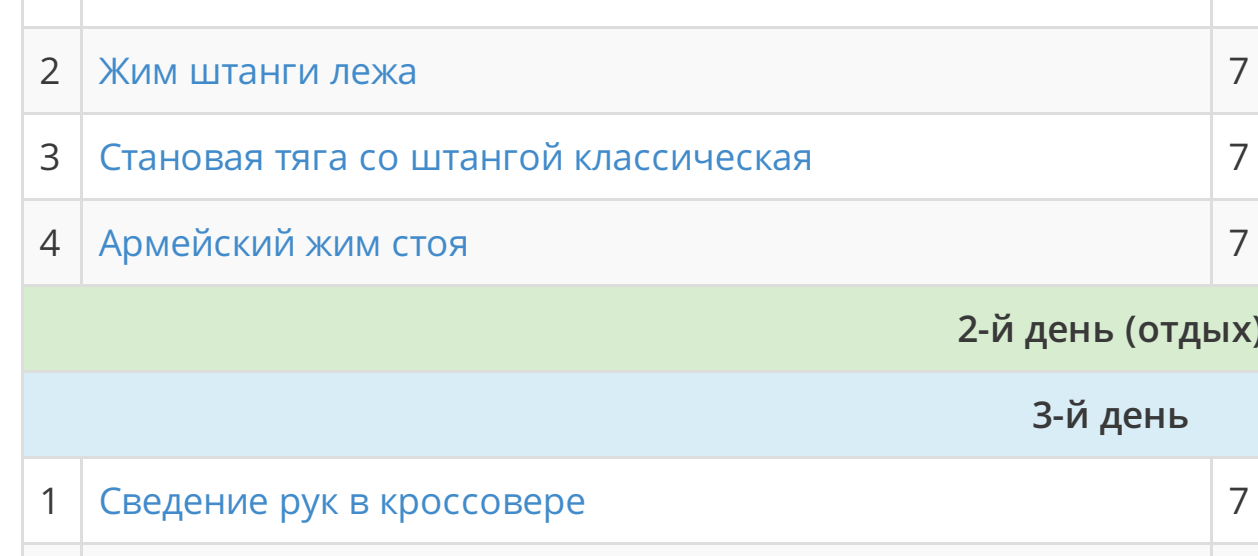
Не спеши досадливо вздыхать, ибо мы тут не пропагандируем торжество антинаучной мысли — всего лишь предлагаем испытать нашу новую тренировочную методику «укрупнения» мышц «МАССА 7Х7». За ней не скрывается никакой мистики и суеверий, все построено на чистых вычислениях и знаниях физиологии.

Новичков попросим удалиться — это задача им пока не по зубам, атлетов со стажем — внимать и действовать.

Если вы привыкли к разделному тренингу мышечных групп, прямо сейчас начинайте отыскивать, поскольку предстоящий месяц вам придется тренироваться во всеобъемлющем стиле. Когда-то, на заре своего тренировочного пути мы все проходили через это — каждый день избирательно нагружали тело, масштабно задействуя несколько основных групп. Но и сегодня эта стратегия может сработать в силу своей диковинности для «воспитанных» на сплите мышц.

В основу программы заложен нетипичный и эффективный метод «сверхнагрузки», который дает нам объемная работа: 7 подходов по 7 повторений (без отказа) — очень мощный стимул, побуждающий мускулатуру к росту. Принимая во внимание уже упомянутую тренировочную технику, в подборке упражнений мы придерживались разумного минимализма — в каждом дне используя всего по 4 движения.

В процессе выполнения упражнения придется корректировать время на отдых, чтобы выполнять каждый следующий подход с подобающей интенсивностью. Впрочем, отслеживать тайминг — забота smart-приложения Atletiq, тебе же стоит предельно сфокусироваться на предстоящих целях тренировки и скорее гнать в зал!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получишь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратьвать ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «12 тренировок»

Продолжительность в день: 31

Тренировочные дни: 16

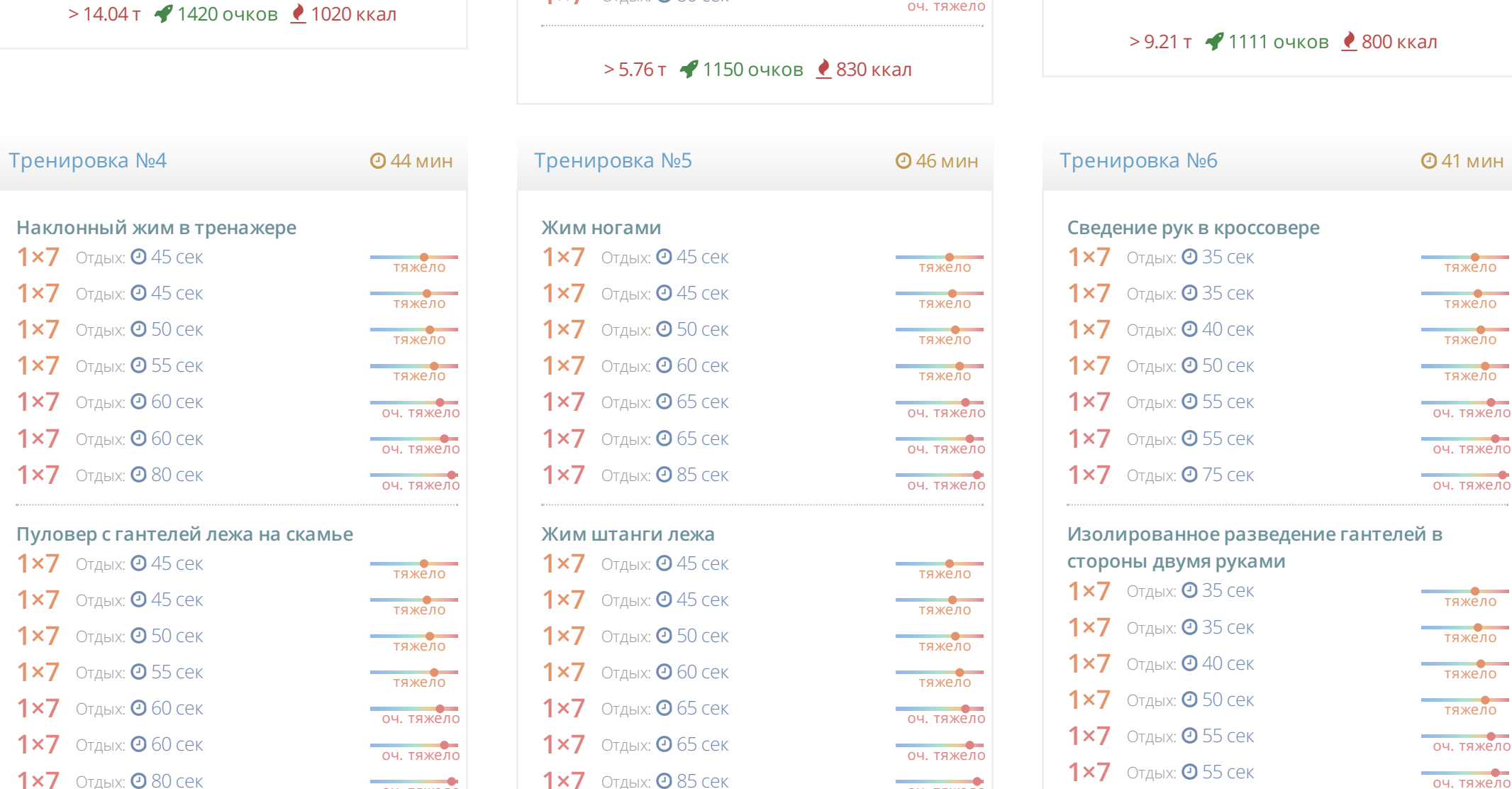
Отдых: 15

В данной свободной 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	Жим ногами	7	7	От 35-95 сек
2	Жим штанги лежа	7	7	От 35-95 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	7	7	От 35-95 сек
4	Армейский жим стоя	7	7	От 35-95 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Сведение рук в кроссовере	7	7	От 25-85 сек
2	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	7	7	От 25-85 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	7	7	От 25-85 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	7	7	От 25-85 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Сгибание ног в тренажере лежа	7	7	От 25-85 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	7	7	От 25-85 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	7	7	От 25-85 сек
4	Тяга на нижнем блоке	7	7	От 25-85 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Наклонный жим в тренажере	7	7	От 25-85 сек
2	Пуловер с гантелей лежа на скамье	7	7	От 25-85 сек
3	Тяга гантели в наклоне	7	7	От 25-85 сек
4	Отведение руки в сторону в наклоне на блоке	7	7	От 25-85 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой выйдет 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 повторов с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 ⌚ 49 мин	Тренировка №2 ⌚ 44 мин	Тренировка №3 ⌚ 44 мин
Жим ногами 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 90 сек	Сведение рук в кроссовере 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек
Жим штанги лежа 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 90 сек	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек
Становая тяга со штангой классическая 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 90 сек	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек
Армейский жим стоя 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 90 сек	Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Тяга на нижнем блоке 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек
> 14.04 т ⬆ 1420 очков ⬇ 1020 ккал	> 5.76 т ⬆ 1150 очков ⬇ 830 ккал	> 9.21 т ⬆ 1111 очков ⬇ 800 ккал

Тренировка №4 ⌚ 44 мин	Тренировка №5 ⌚ 46 мин	Тренировка №6 ⌚ 41 мин
Наклонный жим в тренажере 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Жим ногами 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 85 сек	Сведение рук в кроссовере 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек
Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек
Тяга гантели в наклоне 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Становая тяга со штангой классическая 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 85 сек	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек
Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 80 сек	Армейский жим стоя 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 65 сек 1x7 Отдых: 85 сек	Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек
> 4.73 т ⬆ 1389 очков ⬇ 1000 ккал	> 14.04 т ⬆ 1420 очков ⬇ 1020 ккал	> 5.76 т ⬆ 1150 очков ⬇ 830 ккал

Тренировка №7 ⌚ 41 мин	Тренировка №8 ⌚ 41 мин	Тренировка №9 ⌚ 45 мин
Сгибание ног в тренажере лежа 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Наклонный жим в тренажере 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Жим ногами 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 85 сек
Выпрямление ног в тренажере 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Жим штанги лежа 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 85 сек
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Тяга гантели в наклоне 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Становая тяга со штангой классическая 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 85 сек
Тяга на нижнем блоке 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Армейский жим стоя 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 85 сек
> 9.21 т ⬆ 1111 очков ⬇ 800 ккал	> 4.73 т ⬆ 1389 очков ⬇ 1000 ккал	> 14.04 т ⬆ 1420 очков ⬇ 1020 ккал

Тренировка №10 ⌚ 40 мин	Тренировка №11 ⌚ 40 мин	Тренировка №12 ⌚ 40 мин
Сведение рук в кроссовере 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 55 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Наклонный жим в тренажере 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек
Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Тяга гантели в наклоне 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек	Армейский жим стоя 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 45 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек
> 5.76 т ⬆ 1150 очков ⬇ 830 ккал	> 9.21 т ⬆ 1111 очков ⬇ 800 ккал	> 4.73 т ⬆ 1389 очков ⬇ 1000 ккал

Тренировка №13 ⌚ 46 мин	Тренировка №14 ⌚ 41 мин	Тренировка №15 ⌚ 41 мин
Жим ногами 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 85 сек 1x7 Отдых: 95 сек	Сведение рук в кроссовере 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек 1x7 Отдых: 85 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек 1x7 Отдых: 85 сек
Жим штанги лежа 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 85 сек 1x7 Отдых: 95 сек	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 75 сек 1x7 Отдых: 85 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 85 сек
Становая тяга со штангой классическая 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 85 сек 1x7 Отдых: 95 сек	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 60 сек 1x7 Отдых: 75 сек 1x7 Отдых: 85 сек	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек 1x7 Отдых: 85 сек
Армейский жим стоя 1x7 Отдых: 35 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 70 сек 1x7 Отдых: 85 сек 1x7 Отдых: 95 сек	Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек 1x7 Отдых: 85 сек	Тяга на нижнем блоке 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек
> 14.04 т ⬆ 1420 очков ⬇ 1020 ккал	> 5.53 т ⬆ 1089 очков ⬇ 780 ккал	> 8.94 т ⬆ 1053 очков ⬇ 760 ккал

Тренировка №16 ⌚ 41 мин		
Наклонный жим в тренажере 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 75 сек 1x7 Отдых: 85 сек		
Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 85 сек		
Тяга гантели в наклоне 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 85 сек		
Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 1x7 Отдых: 25 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 30 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 40 сек 1x7 Отдых: 50 сек 1x7 Отдых: 85 сек		
> 4.6 т ⬆ 1316 очков ⬇ 950 ккал		

Справочник упражнений программы

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 тренажером.

- 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 запрограммированным 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 запрограммированному.

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 сайте AtletIQ вы можете ознакомиться