

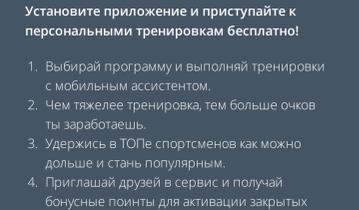


# Программное POWER решение, которое раскрывает твой силовой потенциал за 12 тренировок

**Опытный** **23** дня **12** тренировок **~37** минут

Так уж ли важно, какой спойлер ты прикрутил к багажнику своей тачки, если под ее капотом табун породистых лошадей? Будь ты хоть автолюбитель, хоть спортсмен - если правильно расставишь приоритеты, тебя ждет успех. Используй нашу новую программу «Mustang», чтобы превратить груды своих мышц в реальную рабочую силу!

<https://atletiq.com/programma/mustang-rozhdennyi-byt-silnym-1111.html>



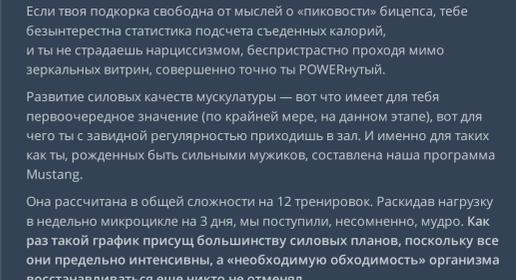
**Автор:**  
**AtletIQ**

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, 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!



## Выпусти на волю «табун лошадей» с 4-недельным POWER-планом Mustang – превзойди себя в силе

Если твоя подпорка свободна от мыслей о «пиковости» бицепса, тебе безынтересна статистика подсчета съеденных калорий, и ты не страдаешь нарциссизмом, беспристрастно проходя мимо зеркальных витрин, совершенно точно ты POWERнутый.

Развитие силовых качеств мускулатуры — вот что имеет для тебя первоочередное значение (по крайней мере, на данном этапе), вот для чего ты с завидной регулярностью приходишь в зал. И именно для таких как ты, рожденных быть сильными мужиков, составлена наша программа Mustang.

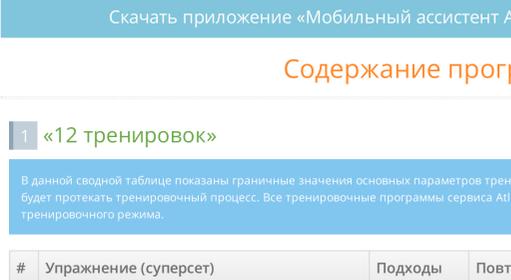
Она рассчитана в общей сложности на 12 тренировок. Раскидав нагрузку в недельно микроцикле на 3 дня, мы поступили, несомненно, мудро. Как раз такой график присущ большинству силовых планов, поскольку все они предельно интенсивны, а «необходимую обходимость» организма восстанавливаться еще никто не отменял.

Схематически программа достаточно проста, единственная сложность — тяжелые веса. «Силовой» тренинг — это всегда работа «на максималках» и исключений здесь не случается. Не случится и в этот раз.

Каждый из тренировочных комплексов содержит по 3 упражнения. Первый элемент всегда базовый, входящий в «святую троицу» пауэрлифтинга — жим, становая или присед. В каждом из этих движений ты должен основательно отработать, тем более что и отговорок не придумать — ты пока еще полон сил и энтузиазма.

Упражнения выполняются в «пирамидальном» режиме, а именно используется схема полной пирамиды: начинаем с максимальных 10-12 повторений, постепенно переходя на малоповторку в 2-3 повторения, а затем вновь «повышаемся» в повторениях. Самыми тяжелыми в плане используемого веса будут «срединные» сеты, самыми легкими — крайние.

Оставшуюся часть тренировочного времени скоротаем за «подобной» работой. Интенсивность финальных упражнений будет не так высока, но выдыхать все-равно рановато. Стратегическая ценность дополнительной нагрузки слишком велика, чтобы ею пренебрегать — она затрагивает те мышечные группы, которые ответственны за пропорциональность и завершенность твоей формы.



### 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** «12 тренировок» 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
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	8	2-12 (+max)	От 45-150 сек
2	Тяга штанги в наклоне	6	4-15	От 60-140 сек
3	Скручивания	3	Max	От 60 сек

Доступ открыт по подписке

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 37 мин

**Жим штанги лежа**  
1x10 Отдых: 60 сек  
1x8 Отдых: 90 сек  
1x4 Отдых: 120 сек  
1x2 Отдых: 120 сек  
1x4 Отдых: 90 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x10 Отдых: 80 сек

**Тяга штанги в наклоне**  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x8 Отдых: 90 сек  
1x6 Отдых: 140 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x15 Отдых: 70 сек

**Скручивания**  
3x15 max Отдых: 60 сек

> 5.48 т 631 очков 450 ккал

**Тренировка №2** 40 мин

**Становая тяга**  
1x10 Отдых: 60 сек  
1x8 Отдых: 60 сек  
1x4 Отдых: 90 сек  
1x2 Отдых: 120 сек  
1x2 Отдых: 120 сек  
1x4 Отдых: 90 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x10 Отдых: 80 сек

**Подъем штанги на бицепс**  
1x15 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x8 Отдых: 90 сек  
1x6 Отдых: 140 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x15 Отдых: 70 сек

**Армейский жим стоя**  
1x15 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 70 сек  
1x8 Отдых: 120 сек  
1x10 Отдых: 70 сек

> 5.71 т 710 очков 510 ккал

**Тренировка №3** 33 мин

**Приседания со штангой**  
1x10 Отдых: 60 сек  
1x8 Отдых: 60 сек  
1x4 Отдых: 90 сек  
1x2 Отдых: 120 сек  
1x2 Отдых: 120 сек  
1x4 Отдых: 90 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x10 Отдых: 80 сек

**Подъем на носки в тренажере сидя**  
1x15 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 70 сек  
1x10 Отдых: 120 сек  
1x20 Отдых: 70 сек

**Подтягивания**  
3x15 max Отдых: 60 сек до отказа

> 5.88 т 523 очков 380 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

## УКРОЩАЙ MUSTANGA - ПРЕВРАЩАЙ СВОЕ ТЕЛО В НАСТОЯЩУЮ СИЛОВУЮ УСТАНОВКУ ЗА 23 ДНЯ

Если твоя подпорка свободна от мыслей о «пиковости» бицепса, тебе безынтересна статистика подсчета съеденных калорий, и ты не страдаешь нарциссизмом, беспристрастно проходя мимо зеркальных витрин, совершенно точно ты POWERнутый.

Развитие силовых качеств мускулатуры — вот что имеет для тебя первоочередное значение (по крайней мере, на данном этапе), вот для чего ты с завидной регулярностью приходишь в зал. И именно для таких как ты, рожденных быть сильными мужиков, составлена наша программа Mustang.

Она рассчитана в общей сложности на 12 тренировок. Раскидав нагрузку в недельно микроцикле на 3 дня, мы поступили, несомненно, мудро. Как раз такой график присущ большинству силовых планов, поскольку все они предельно интенсивны, а «необходимую обходимость» организма восстанавливаться еще никто не отменял.

Схематически программа достаточно проста, единственная сложность — тяжелые веса. «Силовой» тренинг — это всегда работа «на максималках» и исключений здесь не случается. Не случится и в этот раз.

Каждый из тренировочных комплексов содержит по 3 упражнения. Первый элемент всегда базовый, входящий в «святую троицу» пауэрлифтинга — жим, становая или присед. В каждом из этих движений ты должен основательно отработать, тем более что и отговорок не придумать — ты пока еще полон сил и энтузиазма.

Упражнения выполняются в «пирамидальном» режиме, а именно используется схема полной пирамиды: начинаем с максимальных 10-12 повторений, постепенно переходя на малоповторку в 2-3 повторения, а затем вновь «повышаемся» в повторениях. Самыми тяжелыми в плане используемого веса будут «срединные» сеты, самыми легкими — крайние.

Оставшуюся часть тренировочного времени скоротаем за «подобной» работой. Интенсивность финальных упражнений будет не так высока, но выдыхать все-равно рановато. Стратегическая ценность дополнительной нагрузки слишком велика, чтобы ею пренебрегать — она затрагивает те мышечные группы, которые ответственны за пропорциональность и завершенность твоей формы.



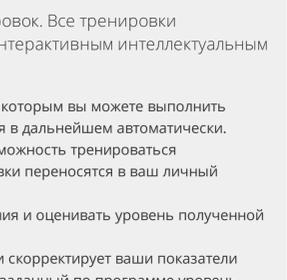
«Mustang. «Рожденный быть сильным»  
Развитие силы  
15

Так уж ли важно, какой спойлер ты прикрутил к багажнику своей тачки, если под ее капотом табун породистых лошадей? Будь ты хоть автолюбитель, хоть спортсмен - если правильно расставишь приоритеты, тебя ждет успех. Используй нашу новую программу «Mustang», чтобы превратить груды своих мышц в реальную рабочую силу!

[Скачать в PDF](#)

Автор программы  
**AtletIQ**  
[Подробнее о программе](#)

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



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

## 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 корректирует возможность автоматически 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 типу 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.

**Более 30 программ**

- Набор Массы
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ **11:33** ТОННАЖ **720 кг** КВТ **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОВТОР. №2 **25.61** повторений

**43**

**ПРИСТУПИТЬ**

0+17

Становая тяга

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ **47:25** ТОННАЖ **2.2 т** КВТ **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: **1223**  
Заработай еще **377**  
и перейди на следующий уровень!  
«Новичок 5»

[Подняться](#)

[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