

atletiq.com



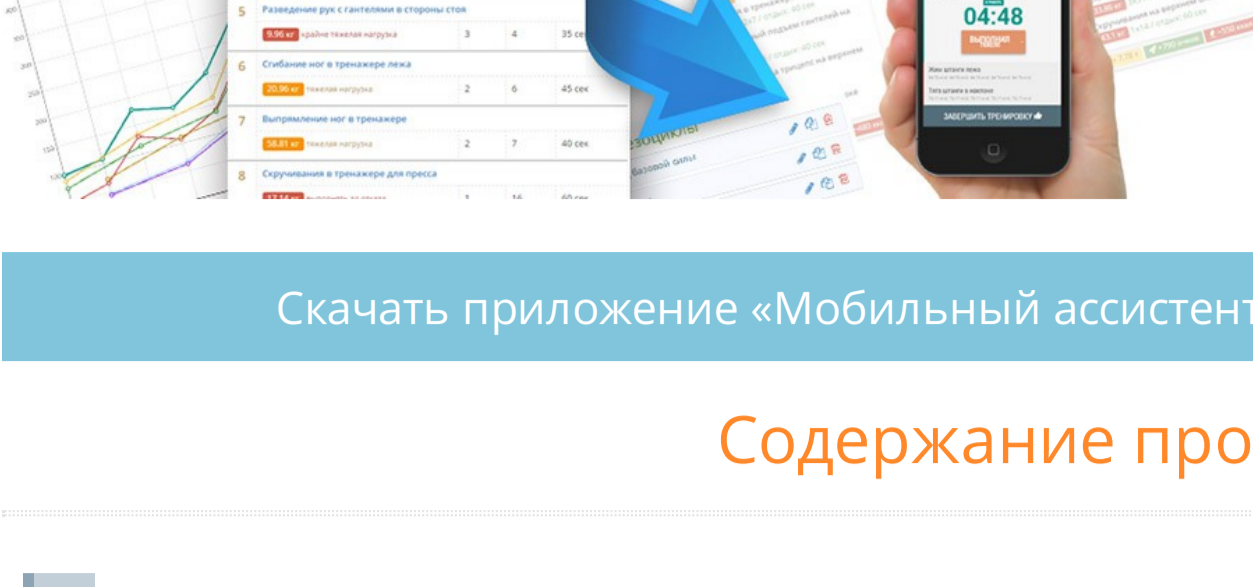
Опытный

31 день

16 тренировок

~44 минуты

<https://atletiq.com/programma/stronger-1213.html>



### 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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

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.

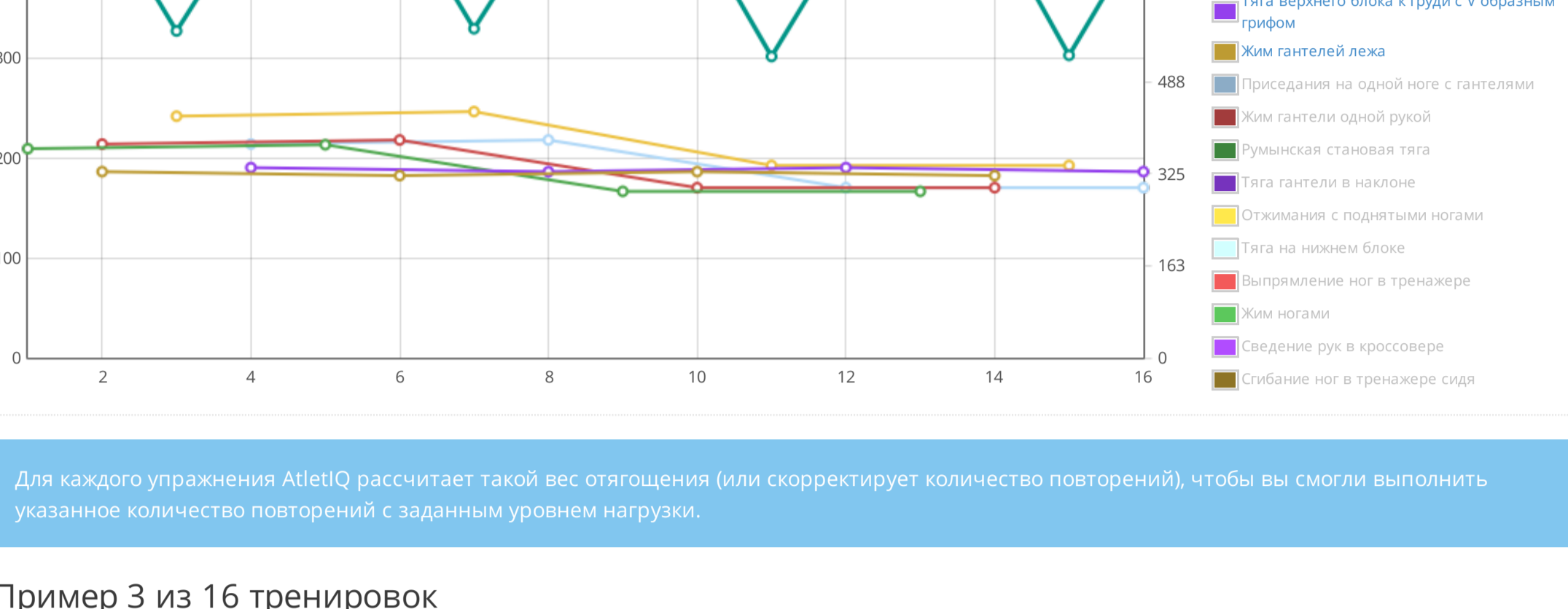
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-----------------------

#### 1-й день

1	Приседания со штангой	6	2-3	⌚ 120 сек
2	Приседания на одной ноге с гантелями (а)	4	8-10	⌚ 60 сек
3	Румынская становая тяга (а)	4	8-10	⌚ 60 сек

### 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.

### Пример 3 из 16 тренировок

**Тренировка №1** ⌚ 44 мин

- Приседания со штангой 6x3 Отдых ⌚ 120 сек
- Приседания на одной ноге с гантелями 4x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Румынская становая тяга 4x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим ногами 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x15 Отдых ⌚ 60 сек

> 9,75 т 📈 714 очков 📉 510 ккал

**Тренировка №2** ⌚ 44 мин

- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 6x3 Отдых ⌚ 120 сек
- Жим гантелей лежа 4x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых ⌚ 60 сек

> 3,64 т 📈 794 очков 📉 570 ккал

**Тренировка №3** ⌚ 44 мин

- Становая тяга со штангой классическая 6x3 Отдых ⌚ 120 сек
- Выпрямление ног в тренажере 4x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Сгибание ног в тренажере сидя 4x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x15 Отдых ⌚ 60 сек

> 7,31 т 📈 577 очков 📉 410 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

### Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

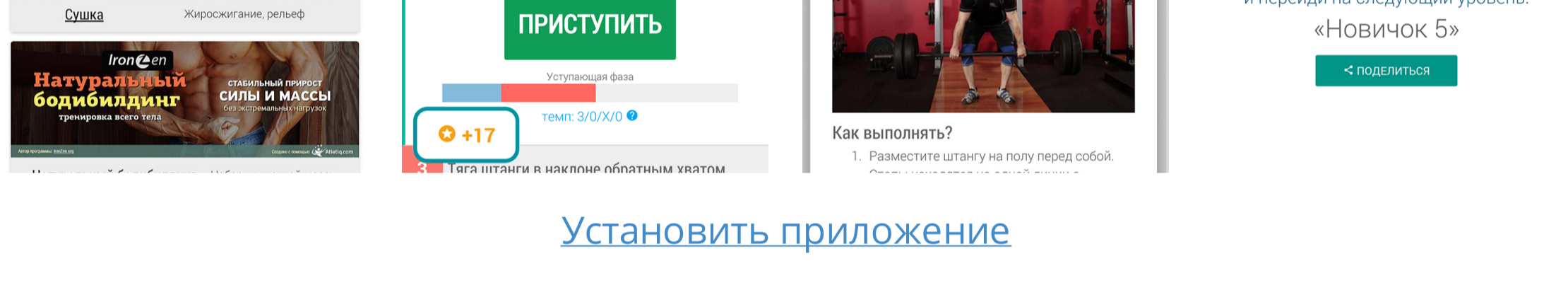
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 существует возможность тренировки 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 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