

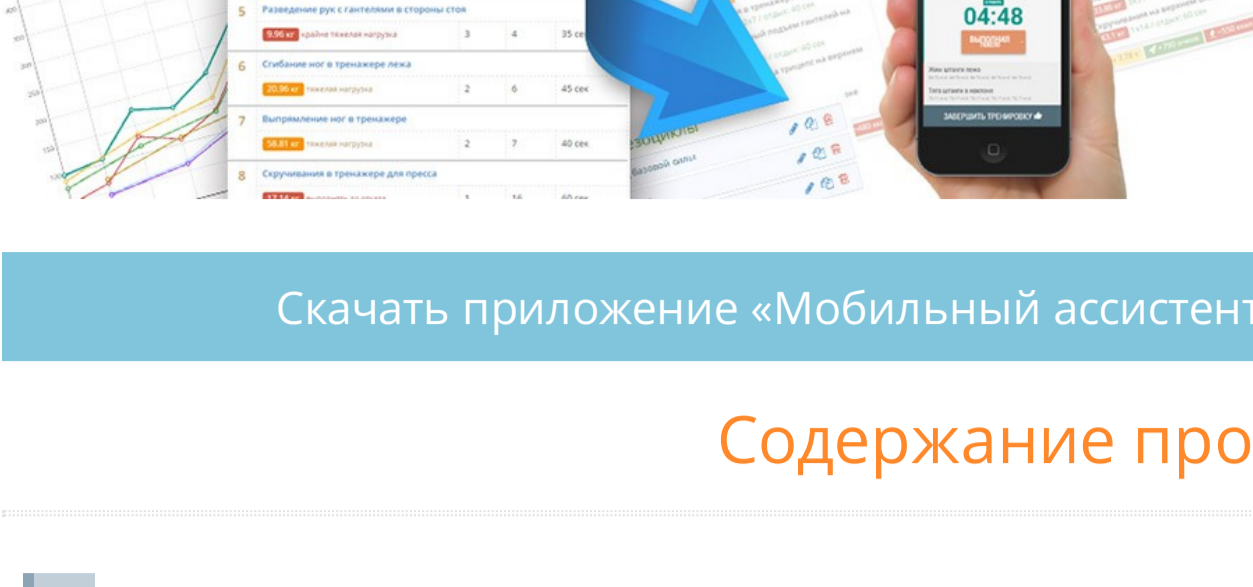
Опытный

31 день

16 тренировок

~48 минут

<https://atletiq.com/programma/trapeze-specializirovanyj-apgrejd-trapecij-1369.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

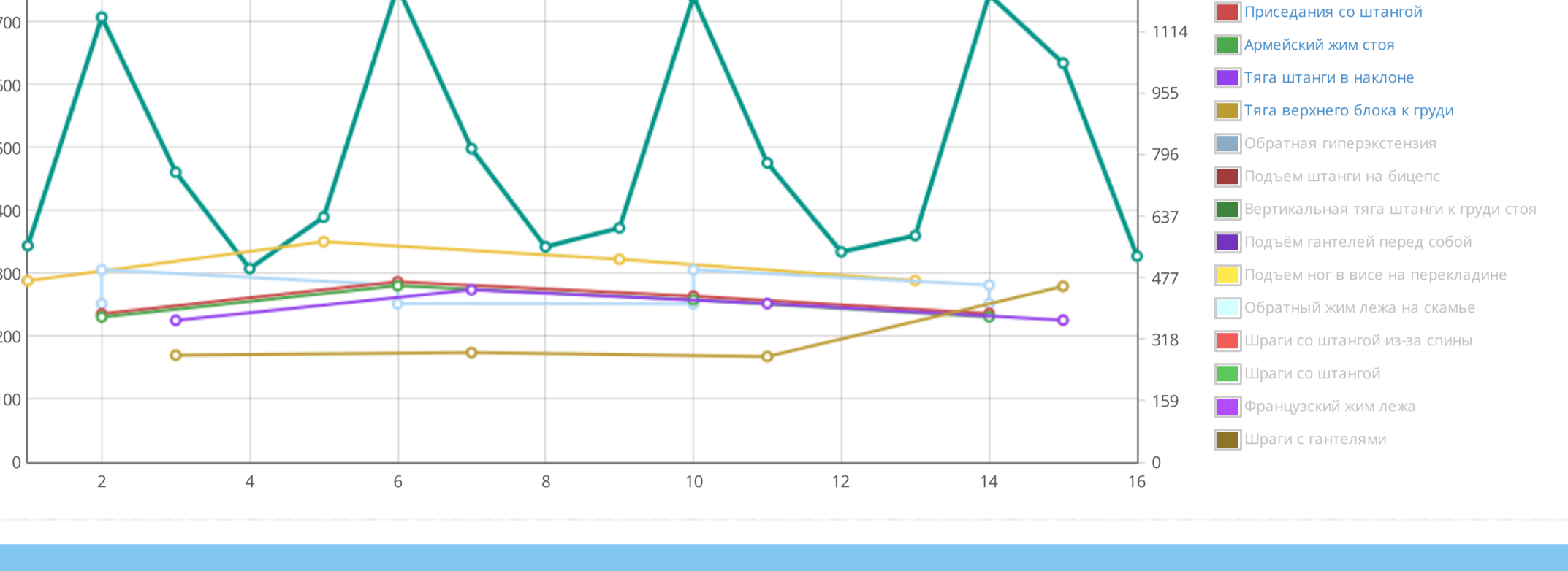
В данной сводной таблице показаны различные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Становая тяга	6	5-7	⌚ 100-120 сек
2	Шраги со штангой	5	5-6	⌚ 120 сек
3	Обратная гиперэкстензия	4	10-20 (и-мак)	⌚ 90 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 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 ⌚ 39 мин

- Становая тяга 6x7 Отдых ⌚ 120 сек тяжело
- Шраги со штангой 5x5 Отдых ⌚ 120 сек нормально
- Обратная гиперэкстензия 4x20 макс Отдых ⌚ 90 сек до отказа

> 4.42 т 🍀 560 очков 🔥 400 ккал

Тренировка №2 ⌚ 69 мин

- Приседания со штангой 6x7 Отдых ⌚ 120 сек тяжело
- Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6x7 Отдых ⌚ 120 сек тяжело
- Жим штанги в силовой раме с эспандерами 6x6 Отдых ⌚ 100 сек тяжело
- Армейский жим стоя 6x7 Отдых ⌚ 120 сек тяжело
- Подъем гантелей перед собой 4x8 Отдых ⌚ 90 сек тяжело

> 4.63 т 🍀 1151 очков 🔥 830 ккал

Тренировка №3 ⌚ 55 мин

- Тяга штанги в наклоне 6x7 Отдых ⌚ 120 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди 4x8 Отдых ⌚ 90 сек тяжело
- Шраги со штангой из-за спины 4x6 Отдых ⌚ 120 сек тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x8 Отдых ⌚ 90 сек тяжело
- Шраги с гантелями 4x8 Отдых ⌚ 90 сек тяжело

> 6.3 т 🍀 750 очков 🔥 540 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

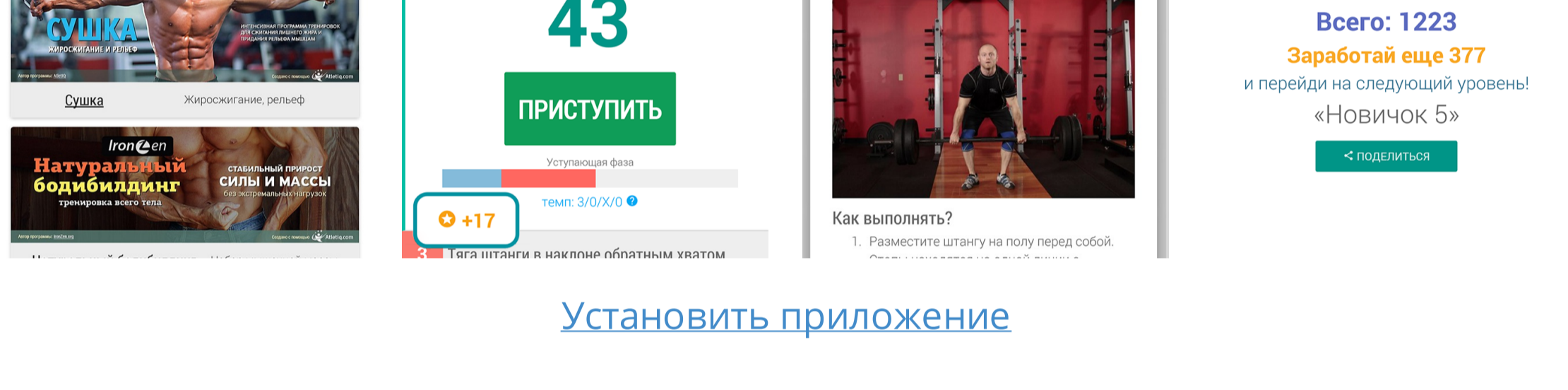
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 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 показатели — 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