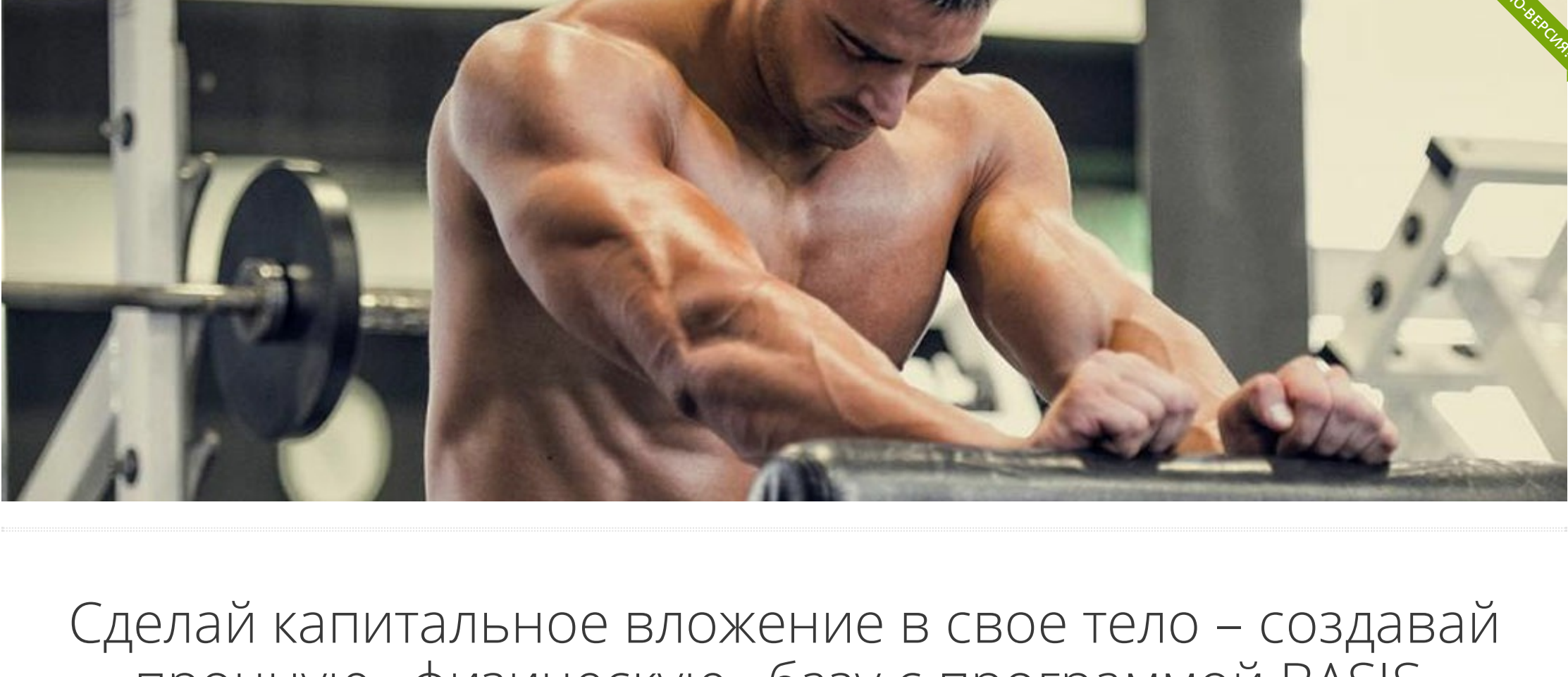




Сделай капитальное вложение в свое тело – создавай прочную «физическую» базу с программой BASIS.

Новичок

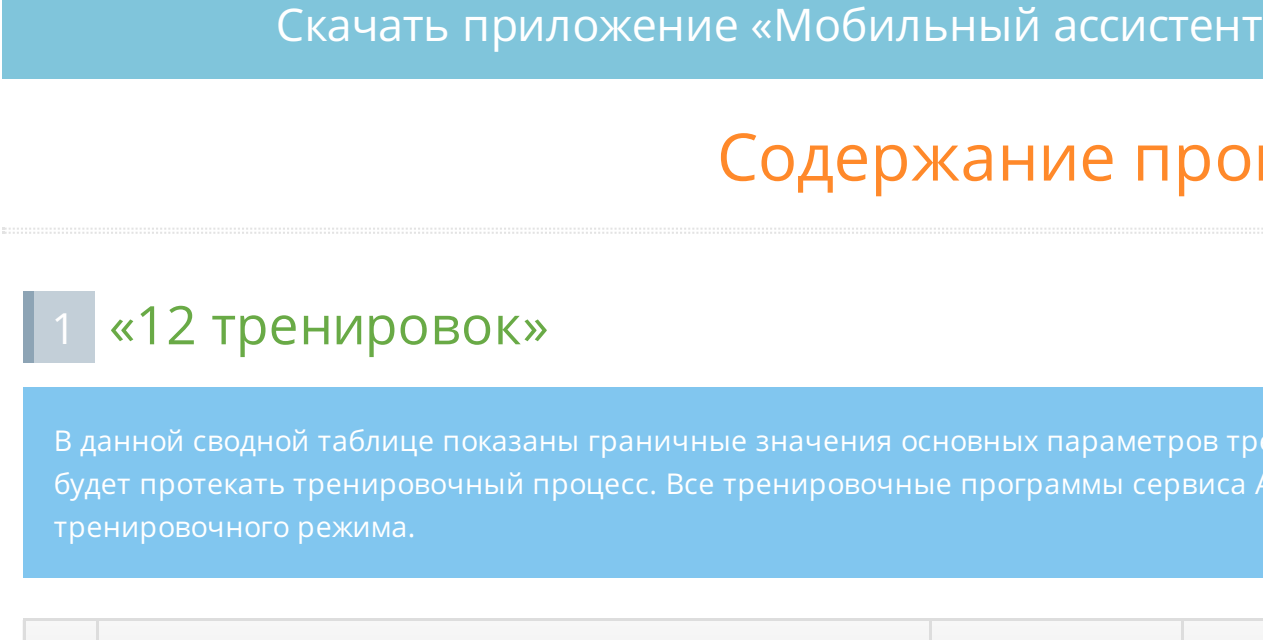
23 дня

12 тренировок

~33 минуты

Твое тело – твоя крепость. Так начни же постройку капитального сооружения с закладки мощного «мышечного» фундамента и не прогадаешь! Расти функциональную силу тела по программе BASIS, а после смело вводи его в непрерывную тренировочную эксплуатацию.

<https://atletiq.com/programma/basis-genplan-tvoego-teloostroitelstva-1514.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 «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
---	-----------------------	---------	------------	-------------------------

1-й день				
----------	--	--	--	--

1	Приседания со штангой	3	4-10 (+max)	⌚ 50-90 сек
---	-----------------------	---	-------------	-------------

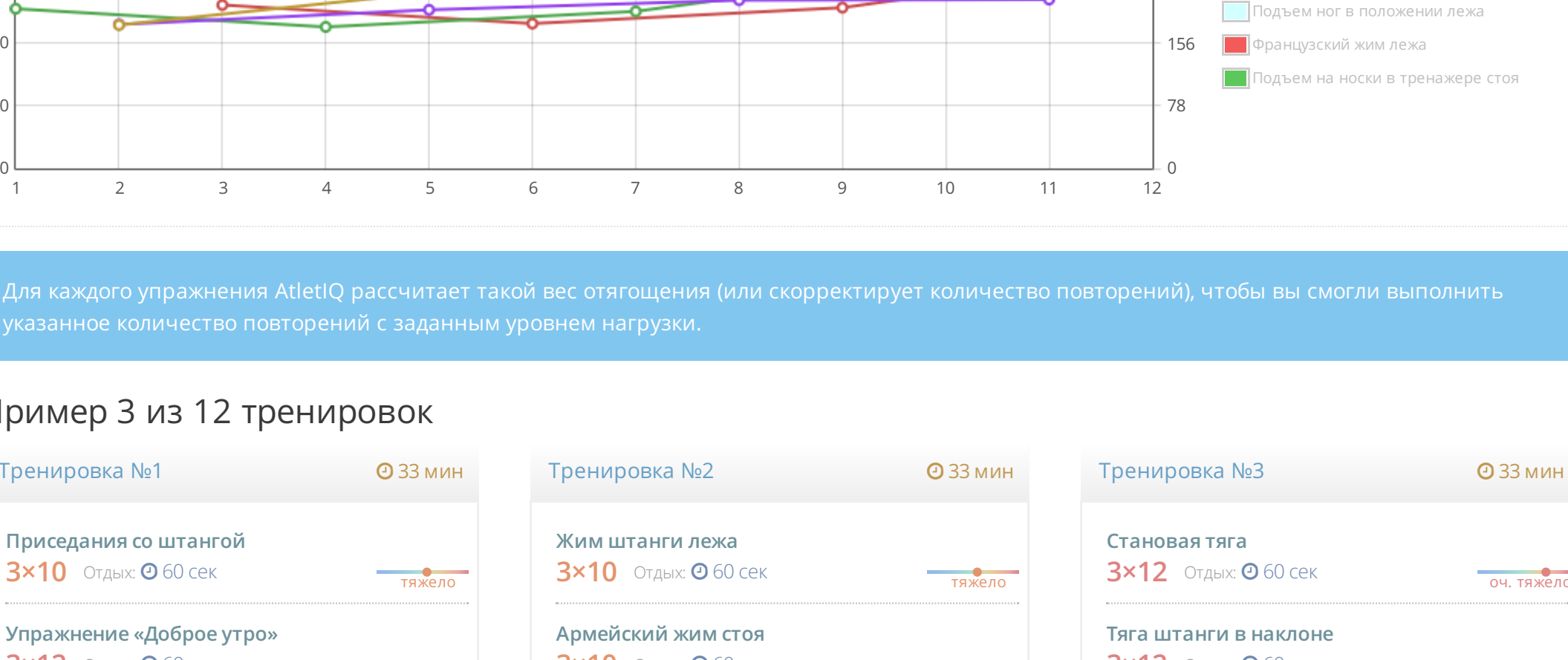
2	Упражнение «Доброе утро»	3	8-12	⌚ 50-90 сек
---	--------------------------	---	------	-------------

3	Выпады со штангой	3	8-12	⌚ 50-90 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 рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 33 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Упражнение «Доброе утро»
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Выпады со штангой
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Скручивания
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 5.11 т 🌿 450 очков 🔥 320 ккал

Тренировка №2 ⌚ 33 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Армейский жим стоя
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Отжимания на брусьях
3×2 max Отдых ⌚ 60 сек

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем ног в положении лежа
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 3.06 т 🌿 476 очков 🔥 340 ккал

Тренировка №3 ⌚ 33 мин

Становая тяга
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подтягивания
3×2 max Отдых ⌚ 60 сек

Французский жим лежа
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Скручивания
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 4.3 т 🌿 554 очков 🔥 400 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

ТРЕХДНЕВНАЯ «БАЗОВАЯ» ПРОГРАММА ДЛЯ НОВИЧКА, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩАЯ МЕСЯЦ «ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ» РАБОТ НА МАССУ И СИЛУ.

Сначала ты работаешь над телом, после оно работает на тебя. Поэтому прежде сформируй основательный «мышечный» фундамент.

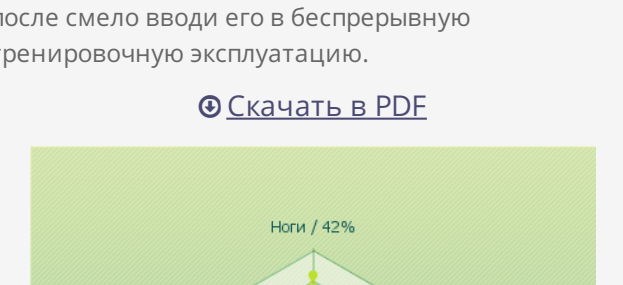
Будет ли это картонный домик или капитальная постройка — выбор за тобой. Мы просто оставим здесь «генплан» твоего телостроительства — программу BASIS. С ее помощью тебе удастся сформировать функциональный мышечный остов, который ляжет в основу твоих дельнейших успехов на поле силового спорта.

За месяц работы по программе, посещая зал трижды в неделю, можно многое успеть — как минимум возрастить силовой потенциал мышц и прибавить в объемах. Главное — равномерно распределить тренировочные нагрузки в рамках недельного цикла с сохранением однодневного интервала на отдых.

Целям стартовой «накачки» посвящена «разномостная» тренировочная работа, основанная на базовых упражнениях с дополняющими их элементами на небольшие мышечные группы — пресс (скручивания и подъемы ног лежа) и икры (подъемы на носки в тренажере).

В «обязательную программу» ожидаемо будет входить коронная силовая тройка: приседания, жимы штанги и становая тяга, и армейский жим, как ключевое упражнение на плечи. Также в «основной состав» включены подтягивания, нацеленные на расширение спины и укрепление мускулатуры рук. Дополнительно бицепс и трицепс будут нагружаться отжиманиями на брусьях и подъемами штанги.

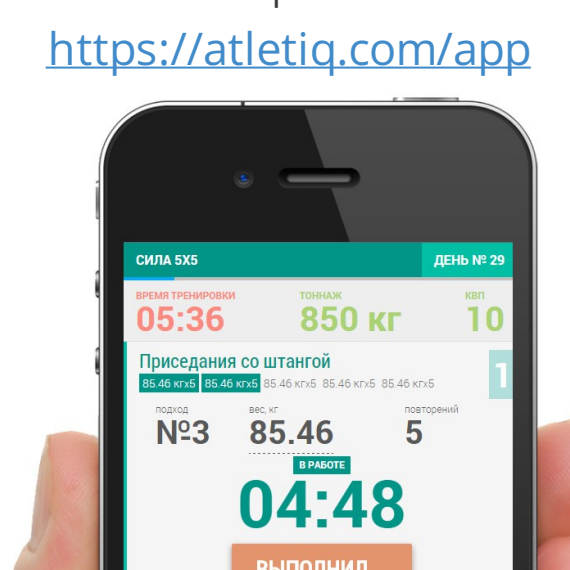
Нагрузка по большинству движений будет возрастать по мере продвижения к финишной прямой. Так к концу тренировочного цикла базовый, среднеповторный режим их выполнения будет склоняться в сторону силового.



«BASIS: генплан твоего телостроительства»
Набор мышечной массы
🕒 12

Твое тело – твоя крепость. Так начни же постройку капитального сооружения с закладки мощного «мышечного» фундамента и не прогадаешь! Расти функциональную силу тела по программе BASIS, а после смело вводи его в непрерывную тренировочную эксплуатацию.

📄 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 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 работу 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.

Более 30 программ
на массу, силу, выносливость и рельеф

Набор Массы
Тренировка в 4-х этапах
и 10-ти упражнениях
набор мышечной массы

Сила
Тренировка в 4-х этапах
и 10-ти упражнениях
набор мышечной массы

Рельеф
Тренировка в 4-х этапах
и 10-ти упражнениях
набор мышечной массы

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
11:33

ТОННАЖ
720 кг

КПД
24

Приседания со штангой

ПОДХОД
№2

ВЕС, кг
25.61

ПОВТОРЕНИЙ
8

ЦЕЛЕВАЯ ОТДЫШКА
43

ПРИСТУПИТЬ

УСПЕШНО БОЛО

🕒 +17

🔥 Если штанга в наклоне обязательно ухватиться

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ» ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
47:25

ТОННАЖ
2.2 т

КПД
125

Новичок 4 ⭐ +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

< Подпитаться

Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сила, 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