ДЕМО-ВЕРСИЯ!
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АТЛЕТ
Смешанный тренинг для развития силы и выносливости.
Автор программы: GymBlog.ru
Создано с помощью Atletiq.com

Смешанный стиль: силовые тренировки, интенсивный тренинг и кросс теперь в одной программе «Универсальный атлет»

Опытный | 27 дней | 20 тренировок | ~46 минут

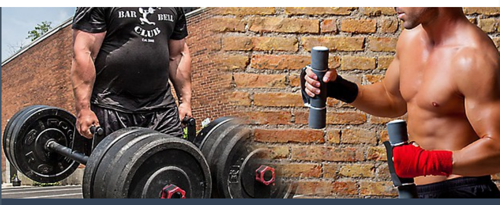
Тренировочная программа для настоящих мужиков. Смешанный тренинг позволит универсальному атлету поддерживать свою физическую форму и повысит выносливость.

https://atletiq.com/programms/199

Автор: AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

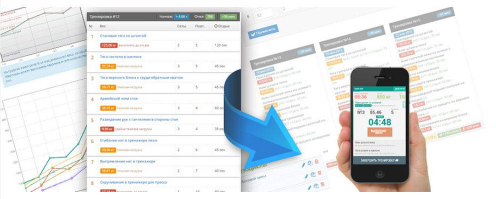
1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!



Тренировочный комплекс «Универсальный атлет»: кратчайший путь к развитию силы и выносливости вашего тела

Тренировочная программа для настоящих мужиков. Смешанный тренинг позволит универсальному атлету поддерживать свою физическую форму и повысит выносливость.

Вторник и пятница — силовые тренировки. Понедельник, четверг — интенсивный тренинг. Суббота — кросс. Среда, воскресенье — отдых.



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 «1 месяц»

Продолжительность в днях: 27 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 7

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.

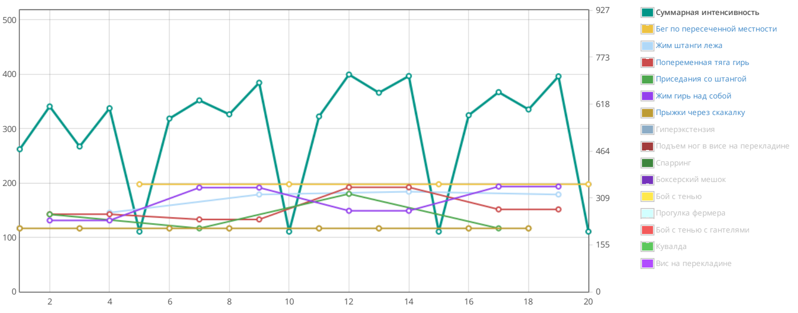
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Прыжки через скакалку	1	10 мин	90 сек
2	Боксерский мешок	2-4	120 сек-4 мин	60 сек
3	Бой с тенью с гантелями	2-4	90 сек-180 сек	40 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Любитель 8» или оплата 60 поинтов / ? что это?

Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 20 тренировок

Тренировка №1 — 55 мин

Прыжки через скакалку
1×10 мин Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Боксерский мешок
3×120 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Бой с тенью с гантелями
3×90 сек Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Бой с тенью
3×150 сек Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Кувалда
3×50 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Прыжки через скакалку
1×10 мин Отдых: 90 сек — оч. тяжело

469 очков

Тренировка №2 — 31 мин

Жим гирь над собой
3×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Попеременная тяга гирь
3×15 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 60 сек — нормально

Гиперэкстензия
3×10 max Отдых: 60 сек — до отказа

Прогулка фермера
1×60 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вис на перекладине
1×60 сек Отдых: 60 сек — до отказа

610 очков

Тренировка №3 — 55 мин

Прыжки через скакалку
1×10 мин Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Спарринг
3×120 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Бой с тенью с гантелями
3×90 сек Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Бой с тенью
3×150 сек Отдых: 40 сек — оч. тяжело

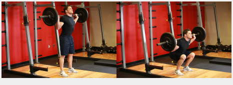
Кувалда
3×50 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Прыжки через скакалку
1×10 мин Отдых: 90 сек — оч. тяжело

478 очков

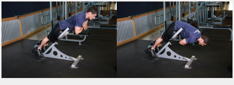
Справочник упражнений программы

Приседания со штангой

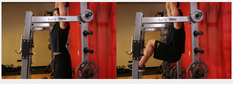


Жим штанги лежа

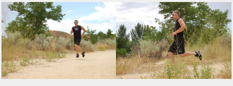
Гиперэкстензия



Подъем ног в висе на перекладине



Бег по пересеченной местности



Прыжки через скакалку

Стоимость полной версии 120 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

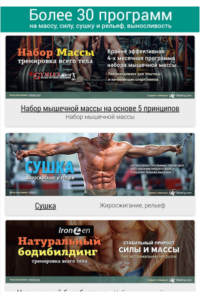
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.

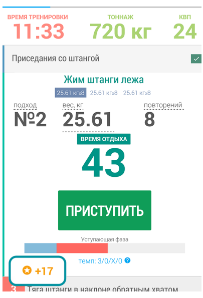
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок

Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы

Сушка
Жиросжигание, рельеф


ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33
ТОННАЖ 720 кг
КВП 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа
25.61 кгх8 25.61 кгх8 25.61 кгх8

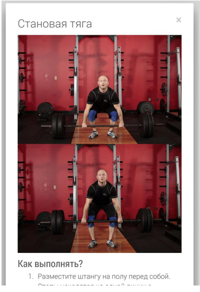
подход №2
вес, кг 25.61
повторений 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА
43

Уступающая фаза
темп: 3/0/X/0

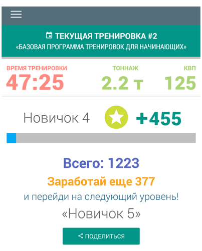
+17

3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом


Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25
ТОННАЖ 2.2 т
КВП 125

Новичок 4 +455

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

[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

© 2016 — AtletIQ.com