



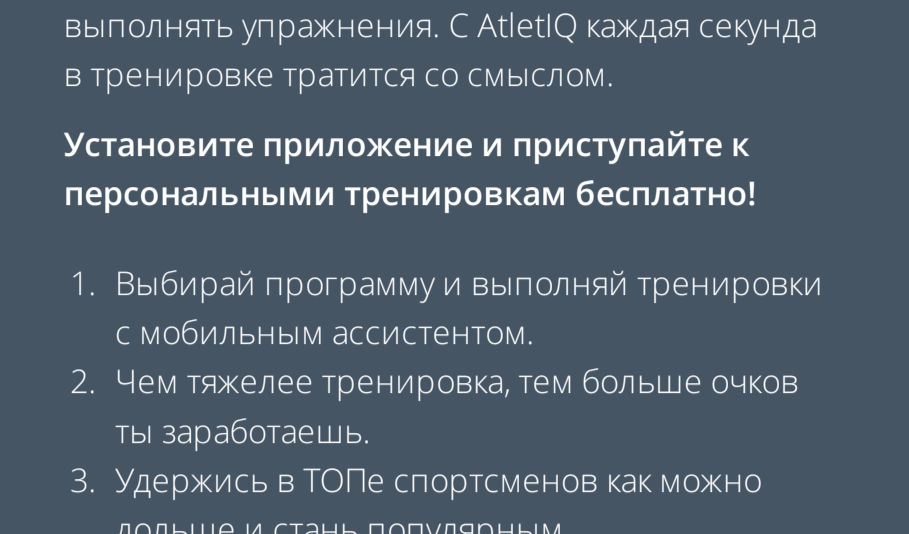
Автор программы: АНТОН ЮЖАКОВ Создано с помощью Atletiq.com

# Трехдневный тренинг в «пауэрлифтерском» стиле — твой пропуск в профессиональный силовой спорт

**Опытный** **47** дней **24** тренировки **~107** минут

Скажи «нет» отказному режиму работы: активируй полную мышечную мощность в малообъемном режиме повторов с прогрессивной программой тренировок на силу.

<https://atletiq.com/programma/top-power-356.html>

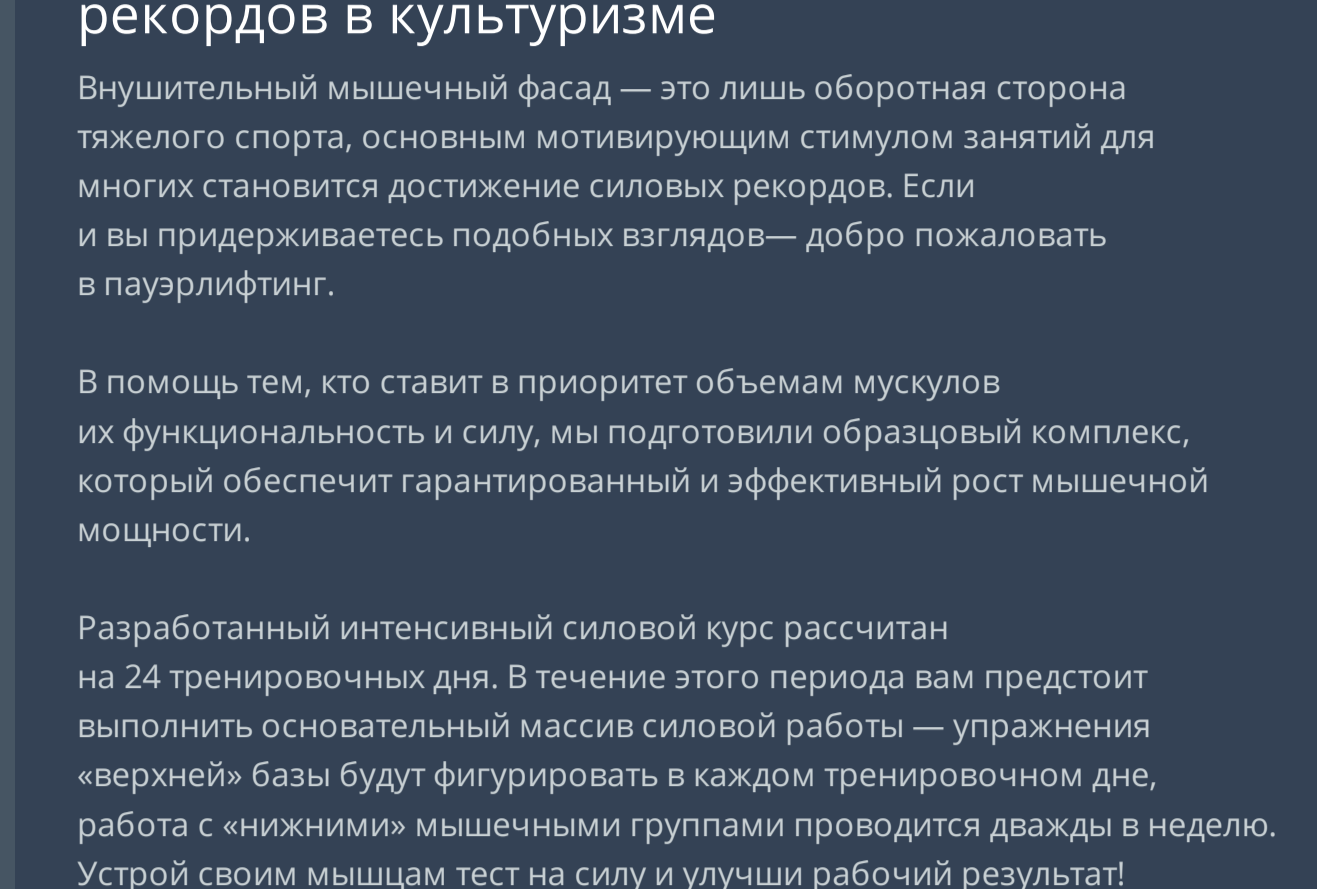


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

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 персональными тренировкам бесплатно!**

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 очки для активации закрытых программ!



## Силовой фактор тренинга — главное условие рекордов в культуризме

Внушительный мышечный фасад — это лишь оборотная сторона тяжелого спорта, основным мотивирующим стимулом занятий для многих становится достижение силовых рекордов. Если и вы придерживаетесь подобных взглядов — добро пожаловать в пауэрлифтинг.

В помощь тем, кто ставит в приоритет объемам мускулов их функциональность и силу, мы подготовили образцовый комплекс, который обеспечит гарантированный и эффективный рост мышечной мощности.

Разработанный интенсивный силовой курс рассчитан на 24 тренировочных дня. В течение этого периода вам предстоит выполнить основательный массив силовой работы — упражнения «верхней» базы будут фигурировать в каждом тренировочном дне, работа с «нижними» мышечными группами проводится дважды в неделю. Устрой своим мышцам тест на силу и улучши рабочий результат!

## 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 «24» Продолжительность в днях: 47 Тренировочные дни: 24 Отдых: 23

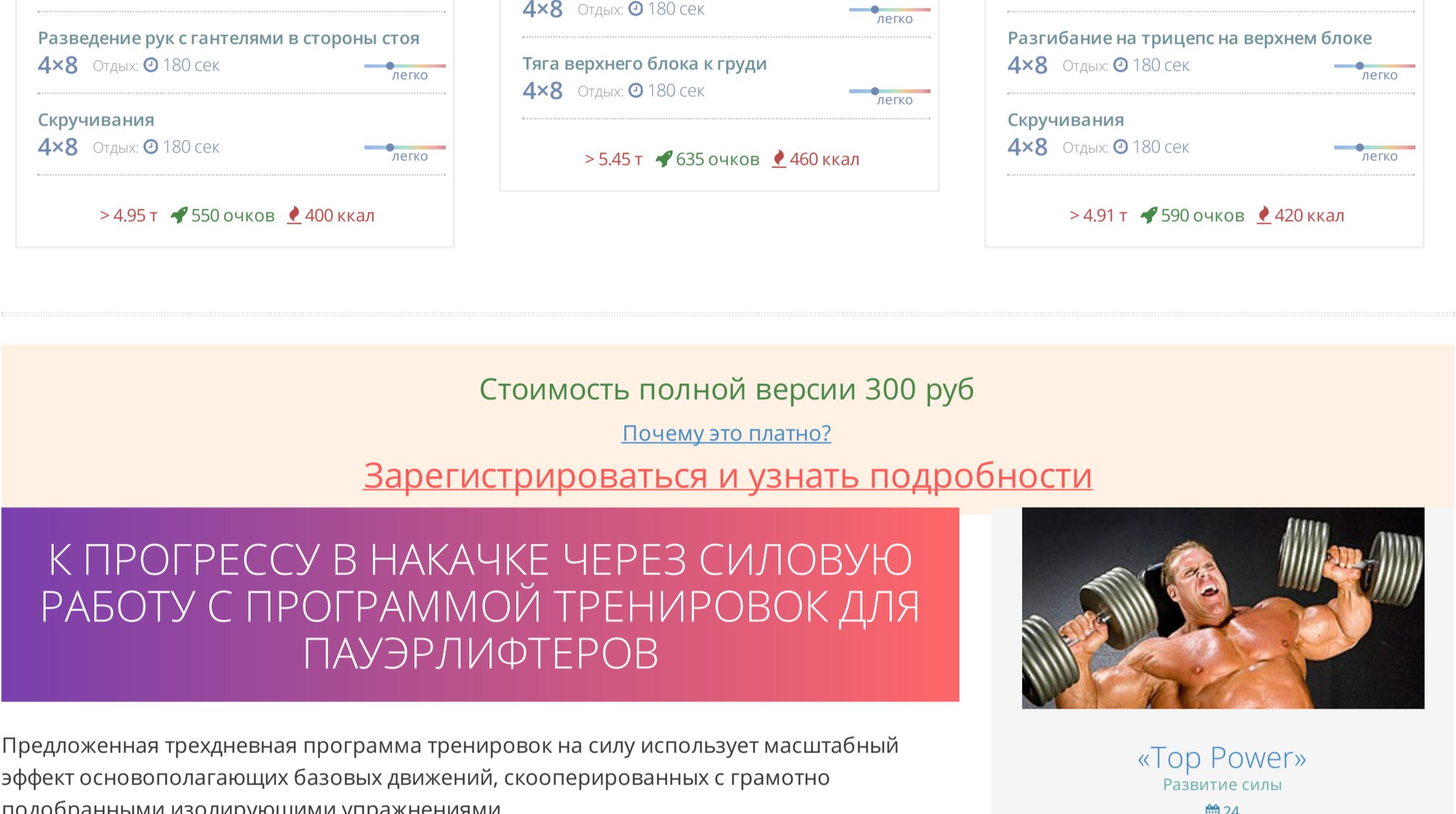
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Приседания со штангой	3-4	3-4	240 сек
2	Жим штанги лежа	3-5	4-6	240 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	3-5	3-6	240 сек

Доступ открыт по подписке

## Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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 повторений с заданным уровнем нагрузки.

## Пример 3 из 24 тренировок

**Тренировка №1** 112 мин

- Приседания со штангой 4x4 Отдых: 240 сек (нормально)
- Жим штанги лежа 5x6 Отдых: 240 сек (легко)
- Жим штанги лежа узким хватом 5x6 Отдых: 240 сек (нормально)
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x8 Отдых: 180 сек (легко)
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x8 Отдых: 180 сек (легко)
- Скручивания 4x8 Отдых: 180 сек (легко)

> 4.95 т, 550 очков, 400 ккал

**Тренировка №2** 98 мин

- Жим штанги лежа 5x6 Отдых: 300 сек (нормально)
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x6 Отдых: 240 сек (нормально)
- Жим гантелей лежа 4x8 Отдых: 180 сек (легко)
- Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых: 180 сек (легко)
- Тяга верхнего блока к груди 4x8 Отдых: 180 сек (легко)

> 5.45 т, 635 очков, 460 ккал

**Тренировка №3** 116 мин

- Приседания со штангой 5x4 Отдых: 240 сек (легко)
- Жим штанги лежа 5x6 Отдых: 240 сек (легко)
- Жим штанги сидя 5x6 Отдых: 240 сек (нормально)
- Подъем гантелей 4x8 Отдых: 180 сек (легко)
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x8 Отдых: 180 сек (легко)
- Скручивания 4x8 Отдых: 180 сек (легко)

> 4.91 т, 590 очков, 420 ккал

## Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#) [Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

### К ПРОГРЕССУ В НАКАЧКЕ ЧЕРЕЗ СИЛОВУЮ РАБОТУ С ПРОГРАММОЙ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Предложенная трехдневная программа тренировок на силу использует масштабный эффект основополагающих базовых движений, скооперированных с грамотно подобранными изолирующими упражнениями.

Использование «исходных» упражнений дополнительно воздействует на мышечные группы, задействованные при выполнении тяжелых «базовых» сетов и доводит тело до необходимого уровня тренированности. Будь уверен — объемная работа со вспомогательными мышцами обязательно отзовется ростом силовых показателей в основной работе.

В отличие от классической силовой программы тренировок по пауэрлифтингу, данная тренировочная методика исключает из перечня упражнений становую тягу, одновременно концентрируя усилия на глобальном улучшении силовых показателей в жиме лежа.

В данном случае стержневыми упражнениями, которые помогут направленно развить целевые мышцы для силового рывка в классическом варианте его выполнения, будут выступать разновидности жимов со штангой — узким хватом, на скамье с положительным уклоном и в положении сидя. Именно они вводят в арсенал эффективного и универсального инструментария спортсмена-железяка, способного в рекордно короткие сроки «завинтить» твои персональные силовые показатели.

Использование различных вариаций традиционного упражнения позволяет не только сбалансировать нагрузку на рабочую мускулатуру и гармонично ее развить, но и провести глобальную работу с верхней частью корпуса, попеременно смещая акценты на различные мышечные группы. Такая методика отлично подойдет и практикующим бодибилдерам, как альтернативный вариант специализированной схемы тренинга, который позволит создать необходимую основу для дальнейшего прогресса в достижении ключевых целей телостроительства.

Достаточное внимание силовые тренировки программы уделяют работе с нижней частью корпуса — дважды в неделю занятия будут открывать классические приседы со штангой. Более простую и результативную альтернативу этому упражнению найти до сих пор так никому и не удалось — это истинно «альфа» и «омега» силовой подготовки. Помимо объемной нагрузки, их выполнение обеспечивает мощный анаболический стимул, способствующий увеличению силы и объема мышц.

Наиболее продуктивным по весовому показателю будет 2 тренировочный день — несмотря на небольшое вхождение упражнений, общая нагрузка будет увеличена за счет использования граничных нагрузок в заданном субмаксимальном диапазоне.

Концепция пауэрлифтинг программы тренировок на силу стандартно выстроена на классической идее применения низкообъемной тренировочной нагрузки в повторениях: для того чтобы вывести в приоритет «силовой фактор», мы прибегнем к известной практике выполнения небольшого числа повторов. Но не спешим расслабляться! Чтобы ощутить мощную отдачу силового тренинга, необходимо заставить мышцу работать на рекордном усилии.

Для этого все многосуставные упражнения будем выполнять с субмаксимальными весами. Достаточную интенсивность тренировки нам также обеспечит выполнение значительного числа рабочих сетов — 4-5. При выполнении добавочных упражнений весовые ориентиры смещаются в сторону средних значений — одновременным повышением числа повторов до 8.

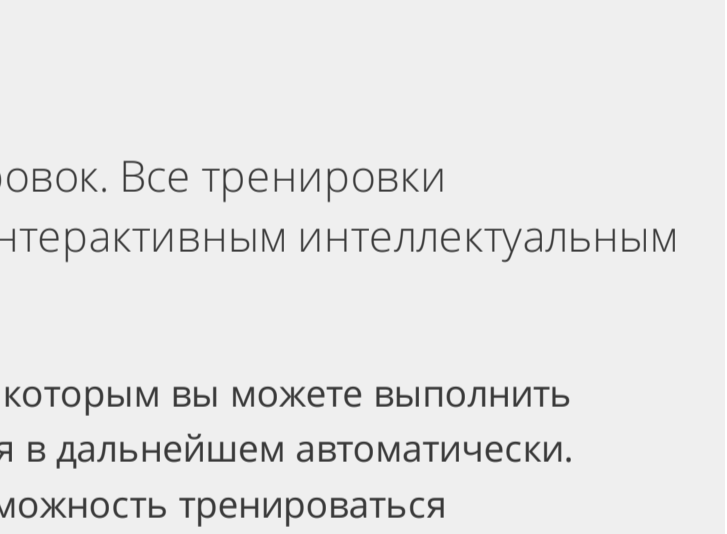
Тяжелый режим работы предопределяет длительность межподходного отдыха. В первых 2-3 упражнениях, отличающихся в характерном силовом стиле, они должны быть не менее 4 минут. Этот показатель должен отслеживаться особенно тщательно — перероб с нагрузками приведет к переутомлению, а там недалеко и до чисто спортивной «болезни» — перетренированности.

Наконец, такое темпо не грозит — темпы тыловых движений, имеющих на виду

## «Top Power» Развитие силы 24

Скажи «нет» отказному режиму работы: активируй полную мышечную мощность в малообъемном режиме повторов с прогрессивной программой тренировок на силу.

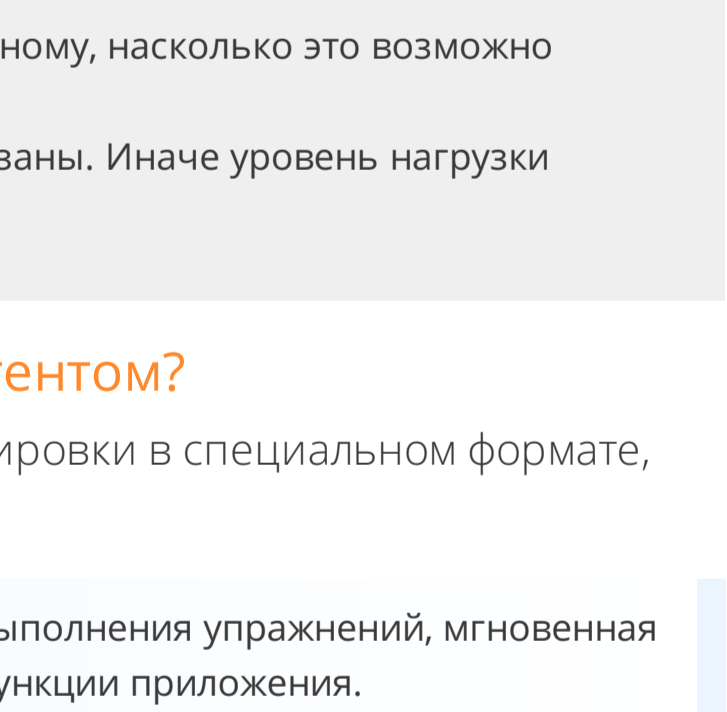
[Скачать в PDF](#)



Автор программы **AtletIQ**

[Подробнее о программе](#)

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



## Стоимость полной версии 300 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.
- На вы 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**

- Набор Массы
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК** 11:33

**ТОНАЖ** 720 кг

**ДНИ** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОВТОР. 25.61

ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

**ПРИСТУПИТЬ**

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК** 47:25

**ТОНАЖ** 2.2 т

**КВТ** 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](#) © 2018 — AtletIQ.com