

**ТРЕНИРУЙСЯ**  
**1 РАЗ В НЕДЕЛЮ**  
**И БУДЬ В ФОРМЕ!**

Не сдавай позиций, держи форму и верно прибавляй в объемах с 4 недельной программой от Атлетик

**Опытный**

**22** дня

**4** тренировки

**~48** минут

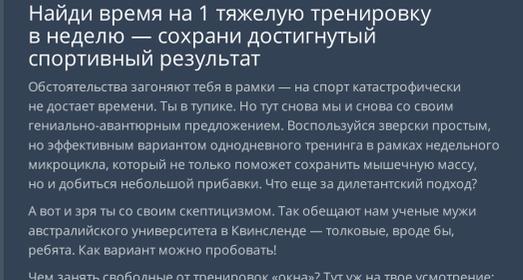
Нет времени тренироваться чаще 1 раза в неделю? Тяжелый спорт предлагает решение — «держим» мышцы тренировочным объемом. Уменьшая количество недельных тренировок, знай — следует сделать акцент на объеме и интенсивности тренинга. Используй мощнейшие многосуставные упражнения, дави «ацкой» силовой работой, удивляй свое тело, постоянно варьируя нагрузку — не дай своим мышцам «раствориться».

<https://atletiq.com/programms/557>



Автор:  
**AYarmots**

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.



**Найди время на 1 тяжелую тренировку в неделю — сохрани достигнутый спортивный результат**

Обстоятельства загоняют тебя в рамки — на спорт катастрофически не достает времени. Ты в тулупе. Но тут снова мы и снова со своим гениально-авантюрным предложением. Воспользуйся зверски простым, но эффективным вариантом однодневного тренинга в рамках недельного микроцикла, который не только поможет сохранить мышечную массу, но и добиться небольшой прибавки. Что еще за дилетантский подход?

А вот и зря ты со своим скептицизмом. Так обещают нам ученые мужи австралийского университета в Квинсленде — толковые, вроде бы, ребята. Как вариант можно пробовать!

Чем занять свободные от тренировок «окна»? Тут уж на твоё усмотрение: используй это время для паузы в тренировках и восстановления; леж на диване, крепко задумайся о проблеме разрешения социального неравенства в обществе или просто отправляйся в отпуск. Одним словом, расслабляйся, как можешь, и не беспокойся о спортивной форме — с нашей программой ты скоро возвратишься к привычному режиму тренинга, гордо поигрывая мускулами.

**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 «4 тренировки»**

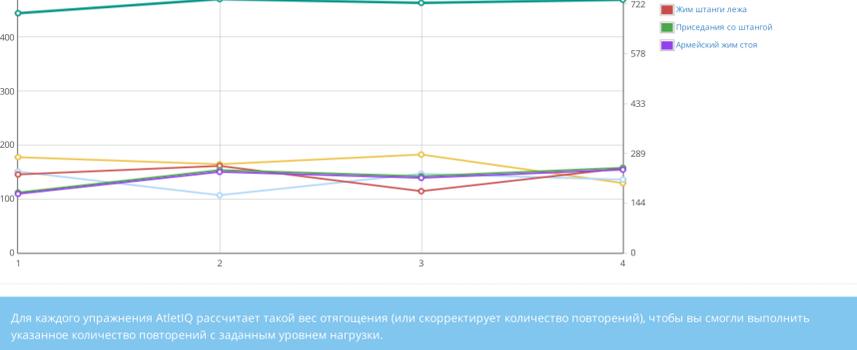
Продолжительность в днях: **22** Тренировочные дни: **4** Отдых: **18**

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	4-6	100-140 сек
2	Становая тяга со штангой классическая	3	4-6	100-140 сек
3	Жим штанги лежа	3	4-6	100-140 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

**Пример 3 из 4 тренировок**

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Приседания со штангой 3x4 Отдых 120 сек</li> <li>Становая тяга со штангой классическая 3x5 Отдых 130 сек</li> <li>Жим штанги лежа 3x6 Отдых 100 сек</li> <li>Тяга штанги в наклоне 3x5 Отдых 140 сек</li> <li>Армейский жим стоя 3x4 Отдых 120 сек</li> </ul> <p>695 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приседания со штангой 3x5 Отдых 130 сек</li> <li>Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 100 сек</li> <li>Жим штанги лежа 3x5 Отдых 140 сек</li> <li>Тяга штанги в наклоне 3x4 Отдых 120 сек</li> <li>Армейский жим стоя 3x5 Отдых 130 сек</li> </ul> <p>736 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приседания со штангой 3x6 Отдых 100 сек</li> <li>Становая тяга со штангой классическая 3x5 Отдых 140 сек</li> <li>Жим штанги лежа 3x4 Отдых 120 сек</li> <li>Тяга штанги в наклоне 3x5 Отдых 130 сек</li> <li>Армейский жим стоя 3x6 Отдых 100 сек</li> </ul> <p>725 очков</p>

**Справочник упражнений программы**

<b>Армейский жим стоя</b>	<b>Жим штанги лежа</b>	<b>Приседания со штангой</b>
<b>Становая тяга со штангой классическая</b>	<b>Тяга штанги в наклоне</b>	

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

**ПРИМЕНИ НАУЧНУЮ ТЕОРИЮ «РЕДКИХ» ТРЕНИРОВОК — МИНИМАЛЬНО, НО УБЕДИТЕЛЬНО ПРОГРЕССИРУЙ В РЕЗУЛЬТАТАХ**



**«1 тренировка в неделю» (поддержание формы)**

Нет времени тренироваться чаще 1 раза в неделю? Тяжелый спорт предлагает решение — «держим» мышцы тренировочным объемом. Уменьшая количество недельных тренировок, знай — следует сделать акцент на объеме и интенсивности тренинга. Используй мощнейшие многосуставные упражнения, дави «ацкой» силовой работой, удивляй свое тело, постоянно варьируя нагрузку — не дай своим мышцам «раствориться».

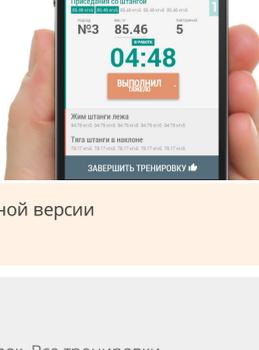
Скачать в PDF



Автор программы  
**AYarmots**

[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 переноса данных 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 поменяет вашу оценку с запланированным весом и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали и скорректирует программу 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 вставшего 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 программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, универсальном для мобильного приложения.

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

<p>Более 30 программ на массу, силу, выносливость, выносливость</p> <p><b>Набор Мышцы</b></p> <p><b>Сушка</b></p> <p><b>Натуральный бодибилдинг</b></p>	<p>ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: <b>11:33</b></p> <p>ТОНАЖ: <b>720 кг</b></p> <p>ОТДЫХ: <b>24</b></p> <p>Жим штанги лежа: 25.61 кг, 8 повторов, 43 сета от отдыха</p> <p><b>ПРИСТУПИТЬ</b></p>	<p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять? Разместить штангу на полу перед собой.</p>	<p>ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2</p> <p>ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: <b>47:25</b></p> <p>ТОНАЖ: <b>2.2 т</b></p> <p>ОТДЫХ: <b>125</b></p> <p>Новичок 4 <b>+455</b></p> <p>Всего: <b>1223</b></p> <p>Заработай еще <b>377</b></p> <p>и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»</p>
---	--	---	--

[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  
 © 2017 — AtletIQ.com