

Reduce the recovery time of physical conditions by up to two weeks after a break from a power training program

 Beginner  7 days  4 workouts  ~41 minutes

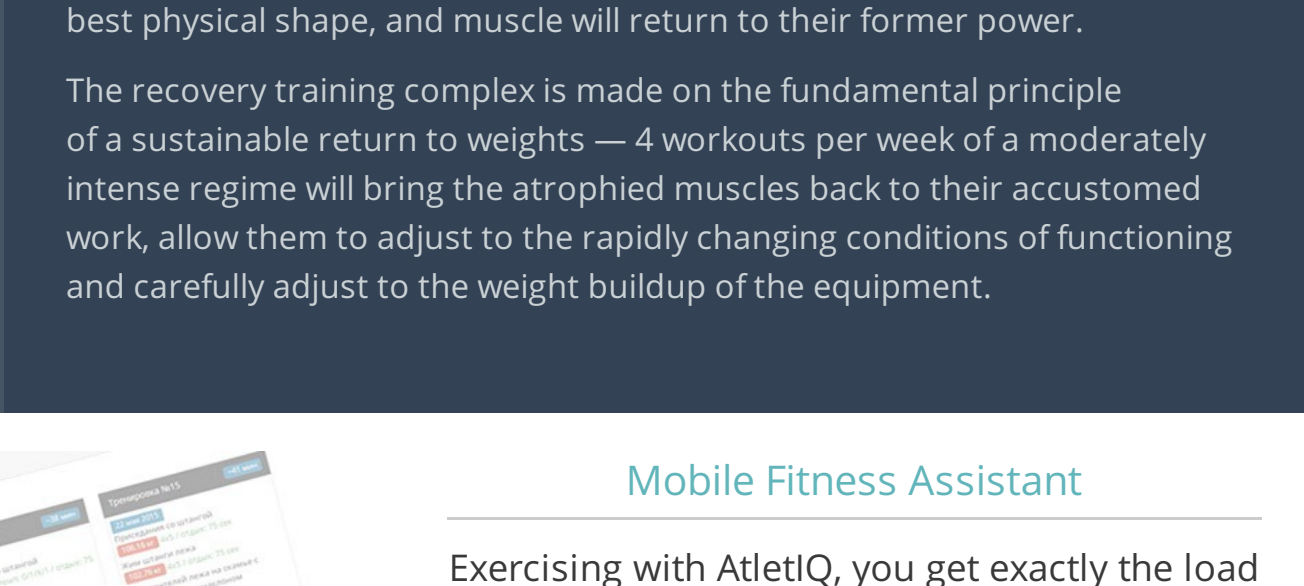
After reconciling with heavy exercise you certainly have to wonder: how can you start training after a long break and return to your former physical shape? Just starting with the assault force of workers' equipment is imprudent and foolish. Act logically and consistently, use the rapid return plan to get back into the weight room.

<https://atletiq.com/en/programms/324>



Author:
AYarmots

I do not promise you a mountain of muscles for 1 month. I will not subject your body to extreme loads and I will not advise you to use sports nutrition in tons. All that I propose is an interesting and diverse training process within your goal. And how effective the result will be depends only on you.



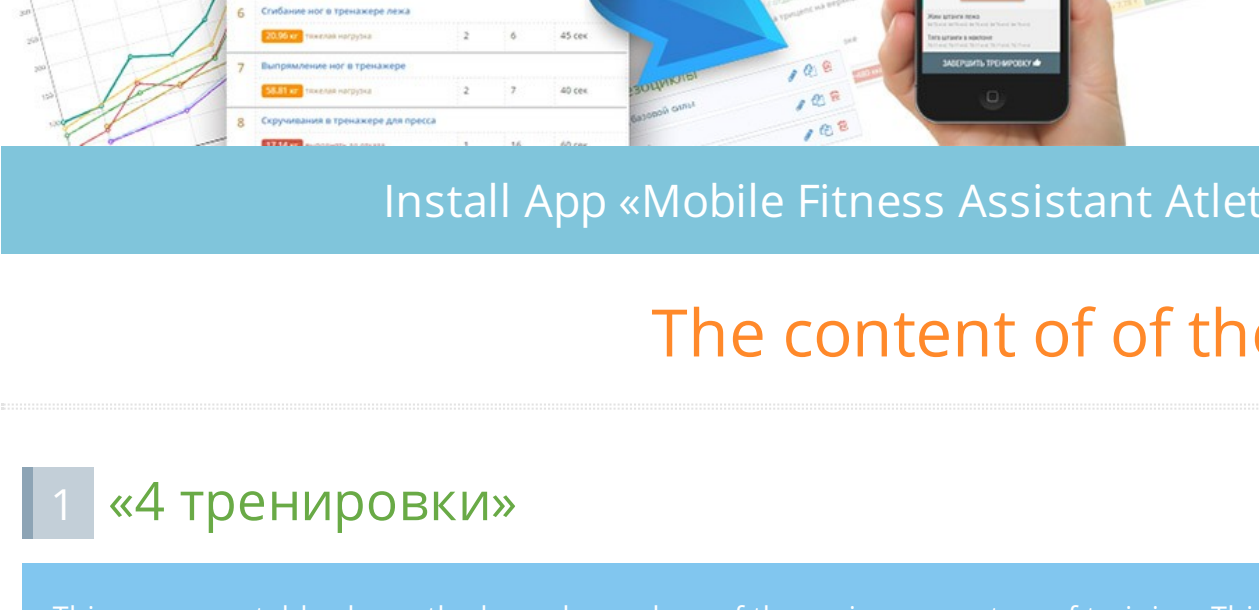
Did you take a time out from training? Recover and catch up with this basic software from the Atletiq complex

Returning to an athletic track and beginning habitually hard strength training is more difficult than starting to train from scratch — methods that you worked with for months are no longer effective, and the effectiveness of training has fallen dramatically. But everything can be solved for those who have the signed up for Atletiq and have gained a two-week step by step guide. By developing adaptation of the express program your body will regain its best physical shape, and muscle will return to their former power.

The recovery training complex is made on the fundamental principle of a sustainable return to weights — 4 workouts per week of a moderately intense regime will bring the atrophied muscles back to their accustomed work, allow them to adjust to the rapidly changing conditions of functioning and carefully adjust to the weight buildup of the equipment.

Mobile Fitness Assistant

Exercising with Atletiq, you get exactly the load established by the author of the routine at any one time performing a workout. In training you will spend only as much force as necessary to fulfill the tasks set by coach



Install App «Mobile Fitness Assistant Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

The content of of the program

1 «4 тренировки»

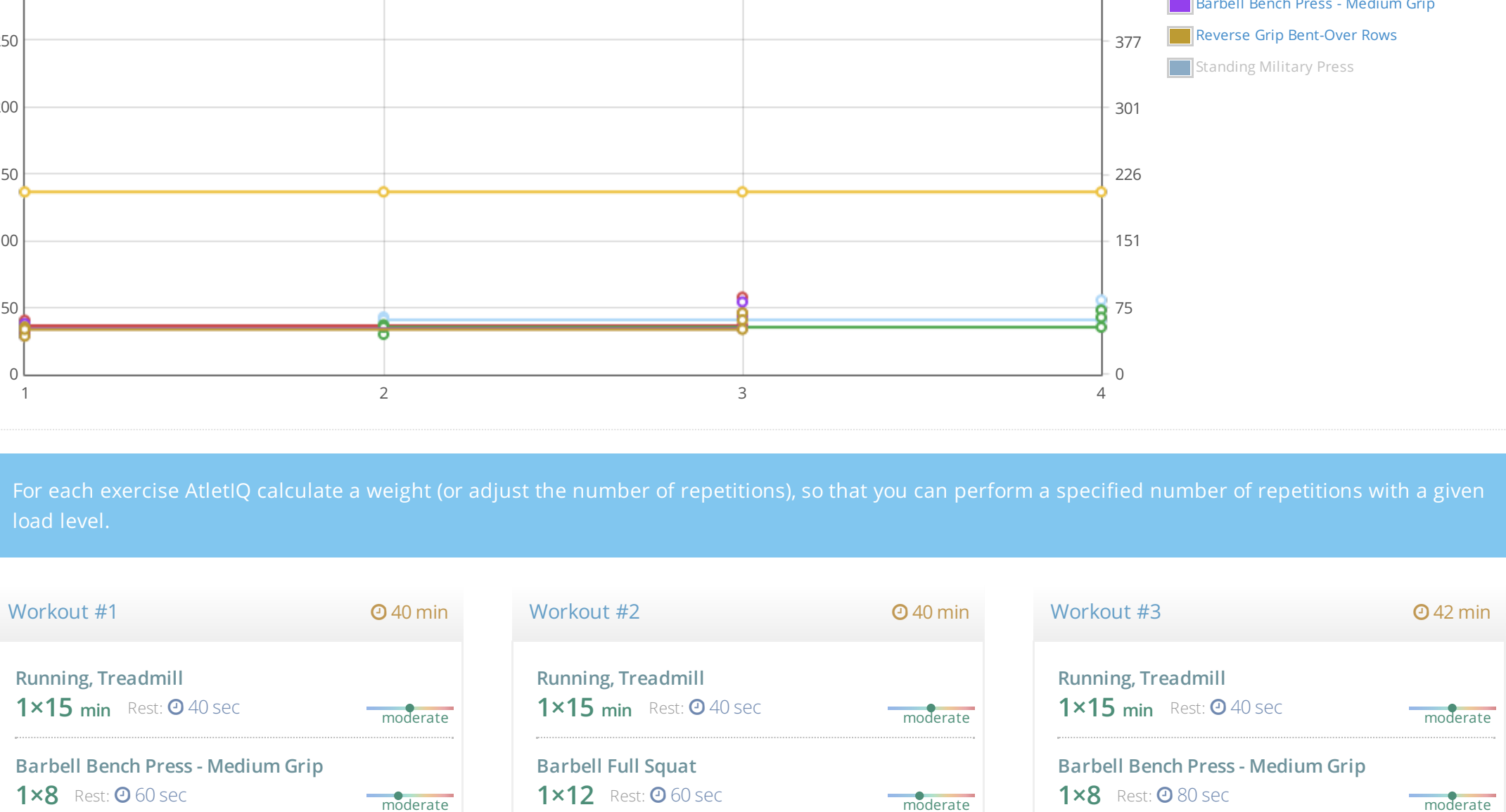
Duration in days: 7 Amount of training days: 4 Rest days: 3

This summary table shows the boundary values of the main parameters of training. This helps to better understand in what mode will be carried out workouts. All training programs of the Atletiq are developed considering principle of variability of the training scheme.

#	Exercise (superset)	Sets	Reps	⌚ Rest between sets
1 day				
1	Running, Treadmill	1	15 min	⌚ 40 sec
2	Barbell Bench Press - Medium Grip	3	8-10	⌚ 60-120 sec
3	Power Snatch	3	8-10	⌚ 60-120 sec
4	Reverse Grip Bent-Over Rows	3	10-14	⌚ 60-120 sec
2 day (rest)				
3 day				
1	Running, Treadmill	1	15 min	⌚ 40 sec
2	Barbell Full Squat	3	10-14	⌚ 60-120 sec
3	Snatch Deadlift	3	10-14	⌚ 60-120 sec
4	Standing Military Press	3	8-10	⌚ 60-120 sec
4 day (rest)				

Training intensity for each exercise

This graph provides information about how the intensity of the workouts in this program will change, and what contribution to the overall load each of the exercises will make. In other words, you can assess which workouts will be easier, and which — heavier.



For each exercise Atletiq calculate a weight (or adjust the number of repetitions), so that you can perform a specified number of repetitions with a given load level.

1×10

Rest: ⌚ 80 sec

1×8

Rest: ⌚ 110 sec

1×8

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

heavy

moderate

Reverse Grip Bent-Over Rows

1×12

Rest: ⌚ 60 sec

1×10

Rest: ⌚ 80 sec

1×14

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

heavy

moderate

444 scores

1×12

Rest: ⌚ 60 sec

1×10

Rest: ⌚ 80 sec

1×14

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

heavy

moderate

Standing Military Press

1×8

Rest: ⌚ 60 sec

1×10

Rest: ⌚ 110 sec

1×8

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

heavy

moderate

455 scores

1×8

Rest: ⌚ 80 sec

1×8

Rest: ⌚ 120 sec

1×10

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

very hard

heavy

Reverse Grip Bent-Over Rows

1×14

Rest: ⌚ 80 sec

1×10

Rest: ⌚ 120 sec

1×12

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

very hard

heavy

529 scores

Workout #4

⌚ 42 min

Running, Treadmill

1×15 min

Rest: ⌚ 40 sec

moderate

Barbell Full Squat

1×14

Rest: ⌚ 80 sec

1×10

Rest: ⌚ 120 sec

1×12

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

very hard

heavy

Snatch Deadlift

1×14

Rest: ⌚ 80 sec

1×10

Rest: ⌚ 120 sec

1×12

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

very hard

heavy

Standing Military Press

1×8

Rest: ⌚ 80 sec

1×8

Rest: ⌚ 120 sec

1×10

Rest: ⌚ 80 sec

moderate

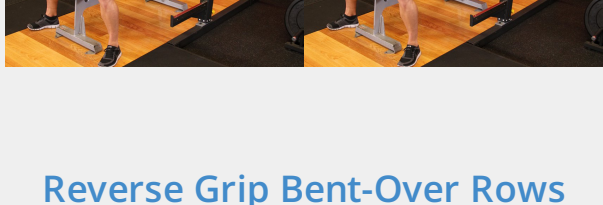
very hard

heavy

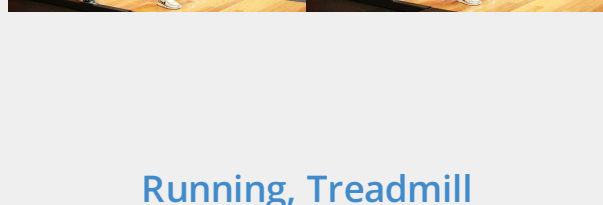
535 scores

Directory of the exercises

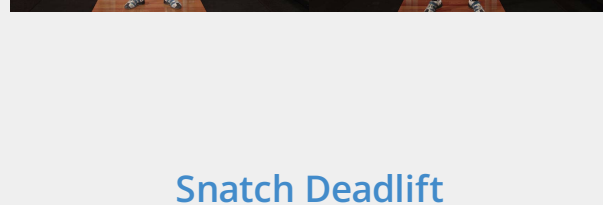
Barbell Bench Press - Medium Grip



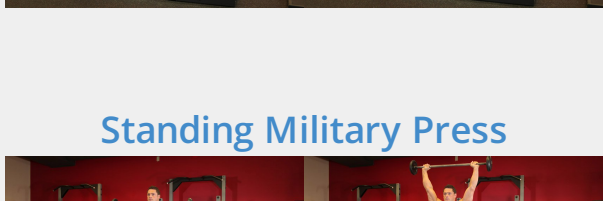
Barbell Full Squat



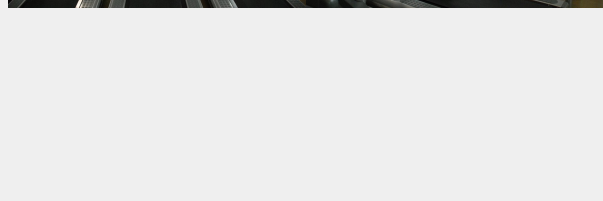
Power Snatch



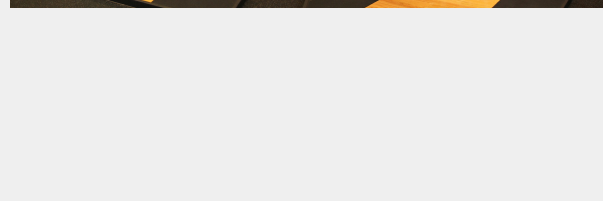
Reverse Grip Bent-Over Rows



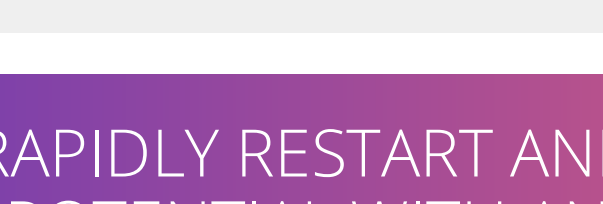
Running, Treadmill



Snatch Deadlift



Standing Military Press



RAPIDLY RESTART AND REHABILITATE MUSCLE POTENTIAL WITH AN EMERGENCY TRAINING PLAN TRAINING PROGRAM AFTER A LONG BREAK

Перерыв в тренировках, не лучшим образом отражается на физических объемах и достигнутых силовых рекордах, и чтобы продолжать работать в том же режиме и той же интенсивностью, которая была доступна для тебя до наступления фитнес-каникулы, придется наверстывать упущенные дни, используя специализированную программу тренировок после перерыва.

Вернуться в стройные спортивные ряды после вынужденной или запланированной остановки в занятиях поможет двухнедельная серия "кардиоаппаратных" тренировок. Взвешенная постепенность — вот все что тебе нужно, остальное сделает за тебя нарабатываемая мышечная память.

Предусмотренная программой адекватная частота посещения зала для скорейшего вхождения в рабочий ритм — 4 раза в неделю, что в совокупности с умеренной 40-минутной длительностью занятия будет вполне достаточно чтобы «втянуться» и не «загнаться». Мы ведь не торопимся встретиться с перетренированностью, верно?

На этапе вхождения в рабочий режим важно сконцентрироваться и бросить все силы на «раскачку» фундаментальных мышечных групп, которые «вытянут» за собой мелкую мускулатуру, принимающую на себя вспомогательные нагрузки.

Для этих целей программа тренировок после длительного перерыва предусматривает выполнение многосуставных упражнений — используй масштабный эффект базовых движений, чтобы по максимуму вкачать в задействованные мышцы питательные вещества, выводя их из «зоны комфорта» и подготавливая почву для предстоящей тяжелой работы.

На время придется оставить сверхтяжелые веса, с которыми тебе приходилось работать до «спортивной паузы» — снизившийся силовой потенциал не позволит проводить качественную и безопасную для суставов «связочного аппарата» работу с ними.

«Включать» в зале в погоне за рекордами тебе предстоит совсем скоро, а сейчас твоя главная цель — восстановить физическую кондицию. В рамках этой задачи тебе показан малообъемный рабочий режим — среднестатистический день недвусмысленно поведает о том, что мы на верном пути — продолжай работать.

И не спеши расслабляться — даже эти умеренные нагрузки станут для «расстрелянной» мускулатуры стрессом, о чем на следующий день недвусмысленно поведает известная каждому спортсмену характерные болевые ощущения. И это главный признак того, что мы на верном пути — продолжай работать.

С каждой тренировкой важно увеличивать накал стресса — растить нагрузку, чтобы по прохождению адаптационной программы максимально приблизиться к привычному для тебя рабочему весу.

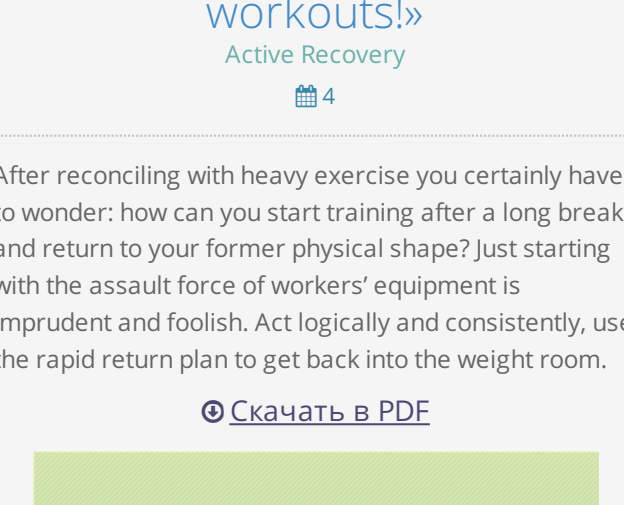
Чуть сложнее дело обстоит с аэробными показателями: даже краткосрочный отказ от занятий ощутимо «бьет» по кардиоаппарату — способность сердца транспортировать кровь кислород понижается, а вместе с ним падает выносливость. К счастью, все поправимо.

Чтобы возратить продуктивность до исходного уровня, не пренебрегаем аэробными нагрузками — они не только способствуют скорейшему приведению тебя в боевую готовность, но и берут на себя роль разминочного этапа занятий, предельно раскручивая маховик обменных процессов и подготавливая почву для силового тренинга.


Как видишь, слова у нас с делом не расходятся: отправным пунктом тренировочного процесса в каждом дне программы тренировок после долгого перерыва станет беспрерывный пятнадцатиминутный бег.

Аэробную активность тренировки после перерыва у нас дополняют 3 упражнения силовой базы, комплексно воздействующие на все мышечные группы.

Итак, если ты всерьез намеренся догнать и превзойти самого себя, абстрагируйся от воспоминаний о былых силовых подвигах, используй предложенную программу и ставь новые рекорды.

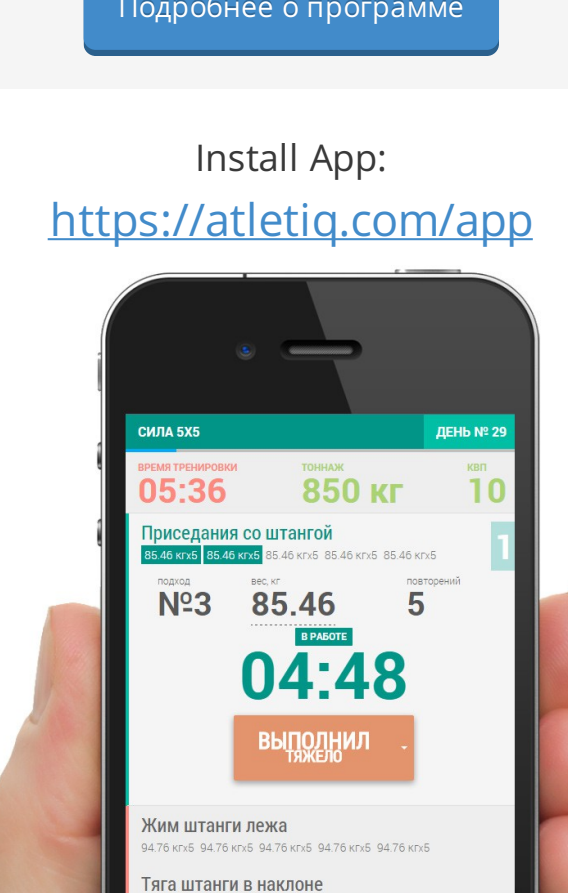


«Back in operation with 4 workouts»

Active Recovery 

After reconciling with heavy exercise you certainly have to wonder: how can you start training after a long break and return to your former physical shape? Just starting with the assault force of workers' equipment is imprudent and foolish. Act logically and consistently, use the rapid return plan to get back into the weight room.

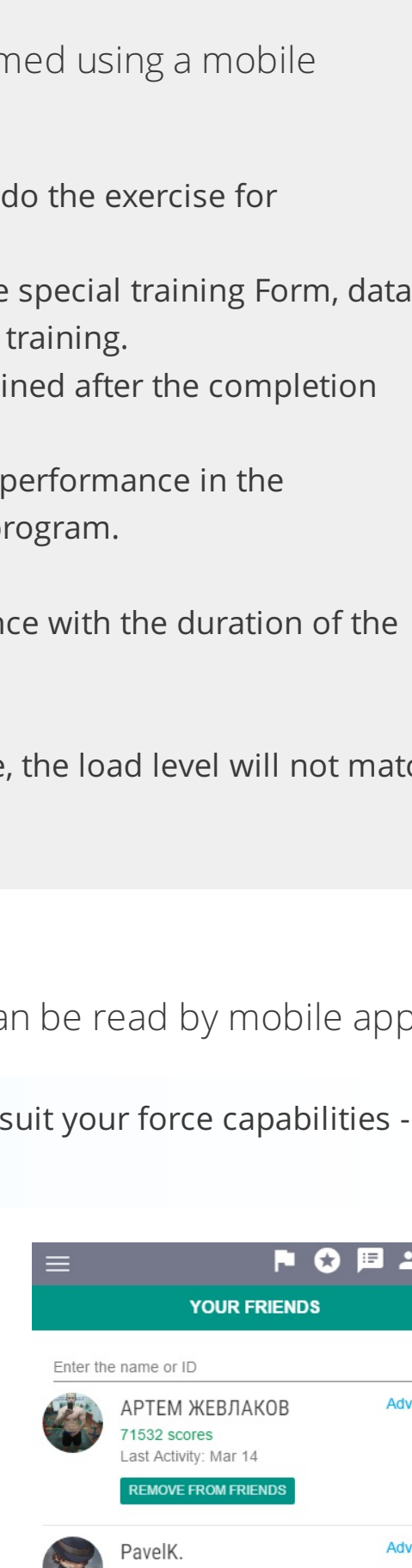
⌚ Скачать в PDF



Автор программы
AYarmots

Подробнее о программе

Install App:
<https://atletiq.com/app>



General recommendations on training with Atletiq

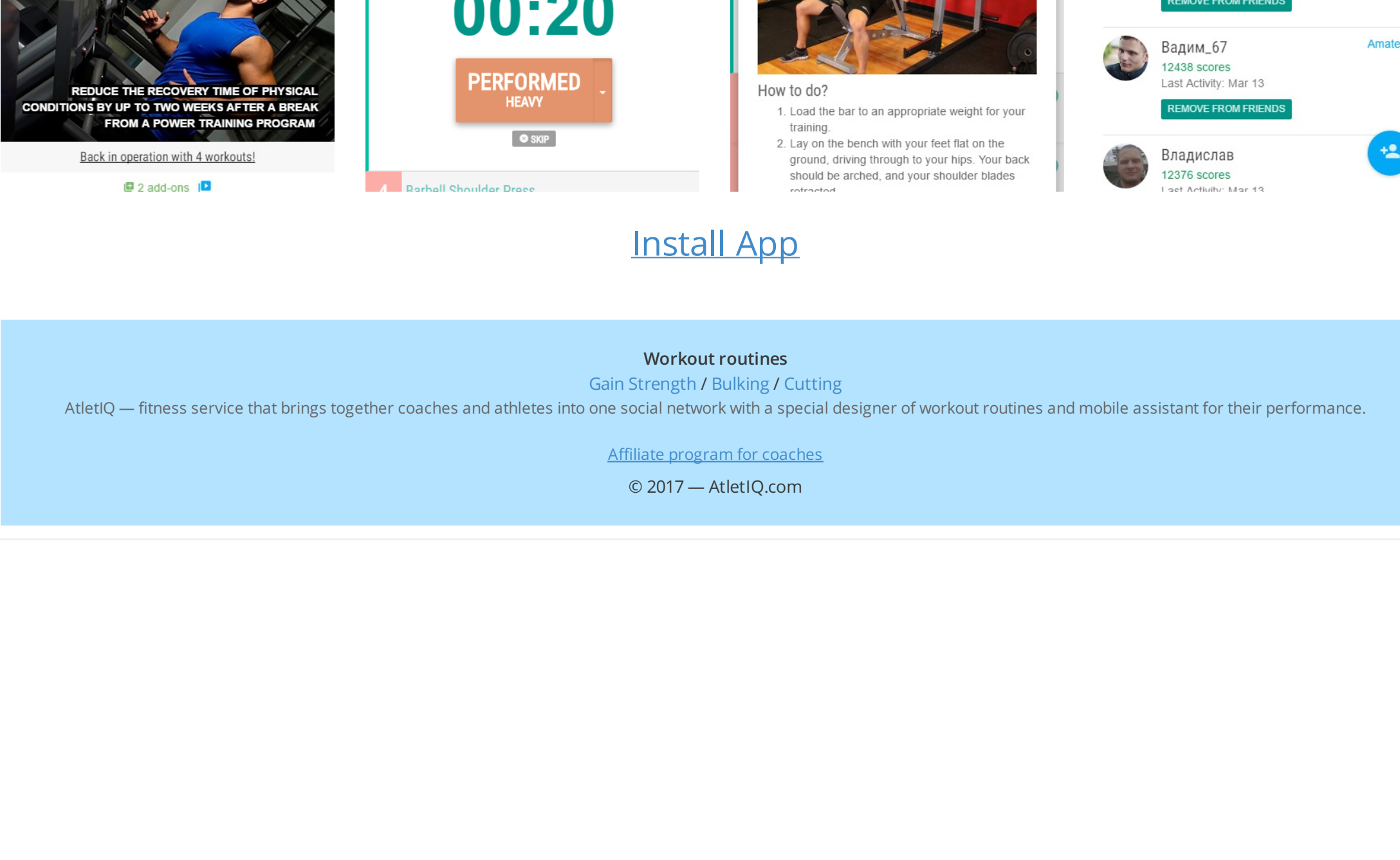
Atletiq — a universal platform for creating training programs. All trainings are performed using a mobile application which is an interactive smart timer.

- The load in the programs is calculated relative to the maximum weight with which you can do the exercise for 1 repetition. This indicator is also calculated and adjusted automatically in the future.
- This application requires access to the Internet. There is also the opportunity to train on the special training Form, data is transferred after a workout to your personal account and are recorded in the following training.
- During training, you will carry out step by step application and assess the level of load obtained after the completion of each set.
- The application will compare your score with the planned load and adjust the level of your performance in the up or down so that you will always receive a predetermined level of load according to the program.
- On training days, on which work is scheduled to failure, take care of the presence of helper
- If you go back to training after a long rest, your power rates will be recalculated in accordance with the duration of the break.
- Try to set the weights as close to the calculated considering the capabilities of your gym
- Precisely follow the instructions on the pace of the exercise, if they are specified. Otherwise, the load level will not match the planned.

How to use mobile assistant?

Universal programs designer Atletiq allows to keep workouts in a special format that can be read by mobile app.

Automatic timer programming, the tempo-indicator of exercise, instant adjustment of load to suit your force capabilities - these are not all application features.



Install App

Workout routines
Gain Strength / Bulking / Cutting

Atletiq — fitness service that brings together coaches and athletes into one social network with a special designer of workout routines and mobile assistant for their performance.

[Affiliate program for coaches](#)

© 2017 — Atletiq.com