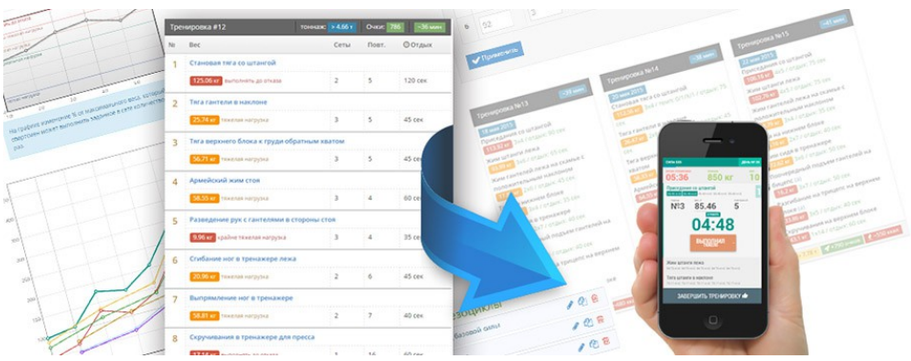
Опытный | 46 дней | 24 тренировки | ~55 минут

https://atletiq.com/programma/duplex-programma-na-massu-i-relef-1218.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 (1 цикл)»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

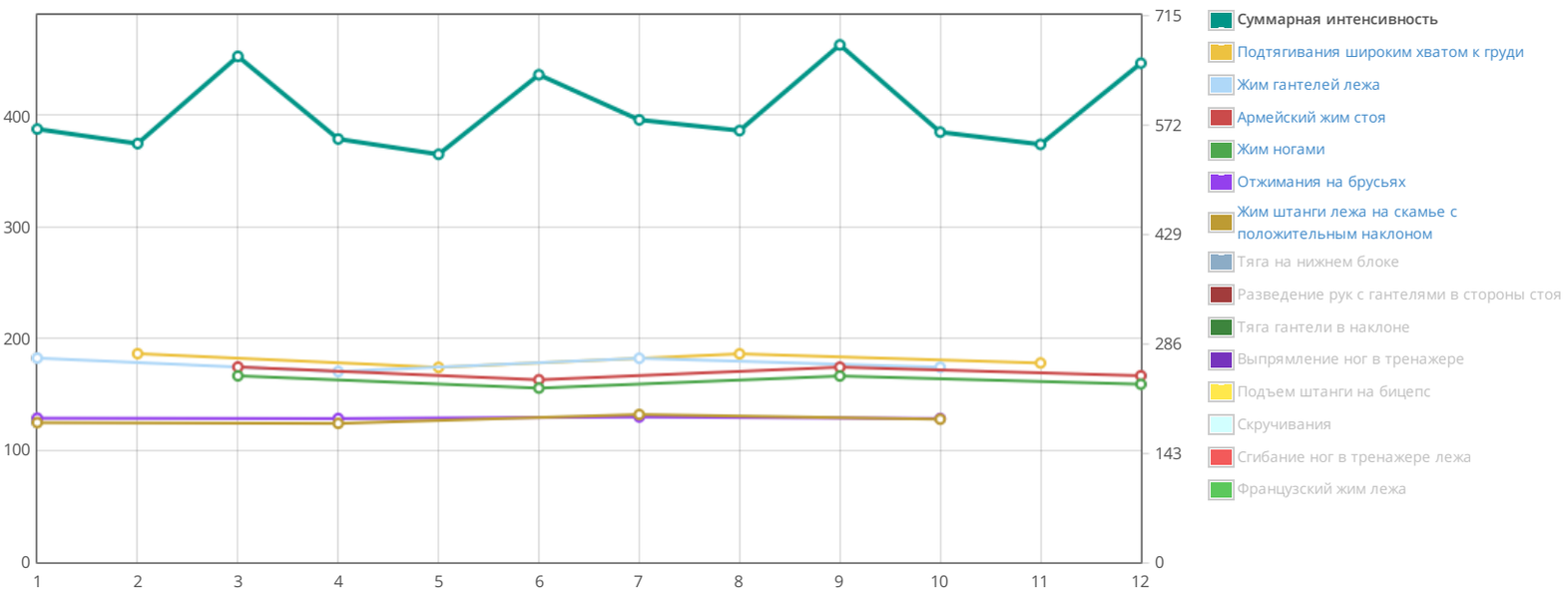
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим гантелей лежа	4	8-12	70-90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	80-90 сек
3	Отжимания на брусьях	3	12-18 (+max)	70 сек
4	Французский жим лежа	3	8-12	80-90 сек
5	Скручивания	3	12-18 (+max)	70 сек
	2-й день (отдых)			

3-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	4	8-12	70-90 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3	8-12	80-90 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	8-12	80-90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	80-90 сек
5	Скручивания	3	12-18 (+max)	70 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим ногами	4	8-12	70-90 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	8-12	80-90 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-12	80-90 сек
4	Армейский жим стоя	4	8-12	70-90 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12	80-90 сек
6	Скручивания	3	12-18 (+max)	70 сек
6-й день (отдых)				

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.

Тренировка №1 — 37 мин

Жим гантелей лежа
4×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №2 — 38 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне

Тренировка №3 — 46 мин

Жим ногами
4×12 Отдых: 70 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа

Отжимания на брусьях
3×12 max Отдых: 70 сек до отказа

Французский жим лежа
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания
3×12 max Отдых: 70 сек до отказа

> 2.56 т 566 очков 410 ккал

3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания
3×12 max Отдых: 70 сек до отказа

> 2.27 т 547 очков 390 ккал

3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Армейский жим стоя
4×12 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания
3×12 max Отдых: 70 сек до отказа

> 8.98 т 661 очков 480 ккал

Тренировка №4
39 мин

Жим гантелей лежа
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

> 2.7 т 553 очков 400 ккал

Тренировка №5
40 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×7 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

> 2.69 т 532 очков 380 ккал

Тренировка №6
49 мин

Жим ногами
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

> 8.58 т 637 очков 460 ккал

Тренировка №7
40 мин

Жим гантелей лежа
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×18 max Отдых: 70 сек до отказа

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×18 max Отдых: 70 сек до отказа

> 2.98 т 578 очков 420 ккал

Тренировка №8
41 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×7 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×18 max Отдых: 70 сек до отказа

> 3.08 т 564 очков 410 ккал

Тренировка №9
50 мин

Жим ногами
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×18 max Отдых: 70 сек до отказа

> 9.11 т 676 очков 490 ккал

Тренировка №10
39 мин

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

Тренировка №11
39 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×7 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс

Тренировка №12
47 мин

Жим ногами
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Армейский жим стоя

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

> 2.61 т 562 очков 400 ккал

3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

> 2.72 т 546 очков 390 ккал

4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

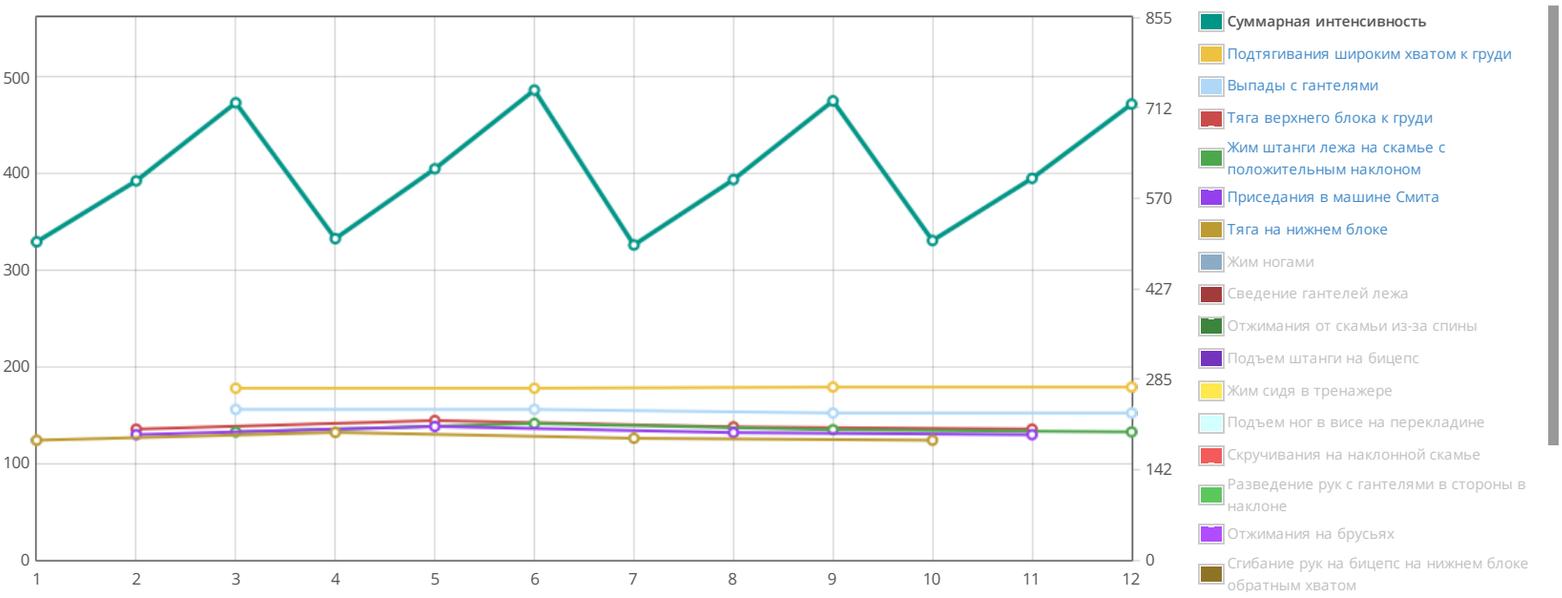
> 7.71 т 652 очков 470 ккал

2 «12 тренировок (2 цикл)»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим ногами	3	15-20	180 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3	15-20	180 сек
3	Отжимания на брусьях	2	15-20	180 сек
4	Жим сидя в тренажере	2	15-20	180 сек
5	Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке обратным хватом	2	15-20	180 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	15-20	180 сек
7	Планка	3	60 сек	40 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания в машине Смита	3	15-20	180 сек
2	Подъем на носки в тренажере сидя	2	20-25	70-90 сек
3	Тяга верхнего блока к груди	3	15-20	180 сек
4	Сведение гантелей лежа	3	15-20	180 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	2	15-20	180 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс	2	15-20	180 сек
7	Скручивания на наклонной скамье	3	15-20 (+max)	70 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Выпады с гантелями	4	8-10	90-120 сек
2	Подтягивания широким хватом к груди	3	15-20 (+max)	70 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	15-20	180 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	15-20	180 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	15-20	180 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	3	15-20 (+max)	70 сек
	6-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 69 мин

Жим ногами
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
2×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
2×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке обратным хватом
2×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 40 сек — тяжело

> 8.01 т 501 очков 360 ккал

Тренировка №2 — 70 мин

Приседания в машине Смита
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
2×20 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
2×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
2×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

> 6.04 т 597 очков 430 ккал

Тренировка №3 — 63 мин

Выпады с гантелями
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×15 Отдых: 180 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

> 3.41 т 720 очков 520 ккал

Тренировка №4 — 69 мин

Жим ногами
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
2×18 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
2×18 Отдых: 180 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке обратным хватом
2×18 Отдых: 180 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×18 Отдых: 180 сек — тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №5 — 71 мин

Приседания в машине Смита
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
2×22 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
2×18 Отдых: 180 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
2×18 Отдых: 180 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

Тренировка №6 — 64 мин

Выпады с гантелями
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×18 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

> 3.81 т 740 очков 530 ккал

> 9.04 т 506 очков 360 ккал

> 6.67 т 616 очков 440 ккал

Тренировка №7 — 69 мин

- Жим ногами — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 2×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим сидя в тренажере — 2×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке обратным хватом — 2×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке — 2×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Планка — 3×60 сек — Отдых: 40 сек — тяжело

> 9.37 т 496 очков 360 ккал

Тренировка №8 — 71 мин

- Приседания в машине Смита — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя — 2×20 — Отдых: 90 сек — тяжело
- Тяга верхнего блока к груди — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне — 2×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Поочередный подъем гантелей на бицепс — 2×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Скручивания на наклонной скамье — 3×20 max — Отдых: 70 сек — до отказа

> 6.75 т 599 очков 430 ккал

Тренировка №9 — 63 мин

- Выпады с гантелями — 4×8 — Отдых: 100 сек — тяжело
- Подтягивания широким хватом к груди — 3×20 max — Отдых: 70 сек — до отказа
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания от скамьи из-за спины — 3×20 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине — 3×20 max — Отдых: 70 сек — до отказа

> 3.73 т 723 очков 520 ккал

Тренировка №10 — 69 мин

- Жим ногами — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 2×15 — Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Жим сидя в тренажере — 2×15 — Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке обратным хватом — 2×15 — Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке — 2×15 — Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Планка — 3×60 сек — Отдых: 40 сек — тяжело

> 8.01 т 503 очков 360 ккал

Тренировка №11 — 70 мин

- Приседания в машине Смита — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя — 2×25 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Тяга верхнего блока к груди — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне — 2×15 — Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Поочередный подъем гантелей на бицепс — 2×15 — Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Скручивания на наклонной скамье — 3×20 max — Отдых: 70 сек — до отказа

> 6.29 т 601 очков 430 ккал

Тренировка №12 — 62 мин

- Выпады с гантелями — 4×8 — Отдых: 90 сек — тяжело
- Подтягивания широким хватом к груди — 3×20 max — Отдых: 70 сек — до отказа
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания от скамьи из-за спины — 3×15 — Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине — 3×20 max — Отдых: 70 сек — до отказа

> 3.27 т 718 очков 520 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

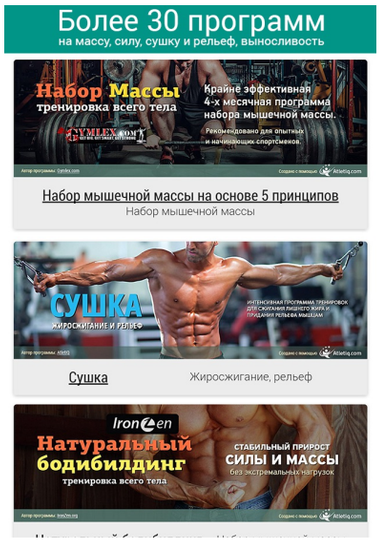
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

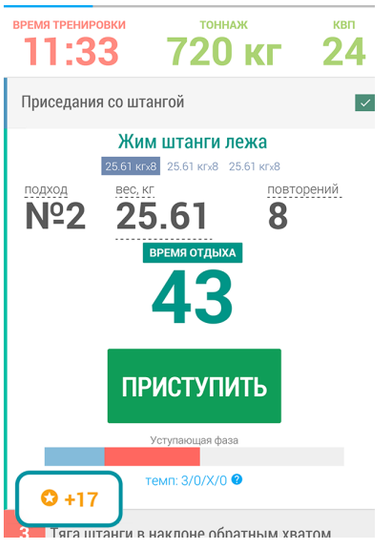
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

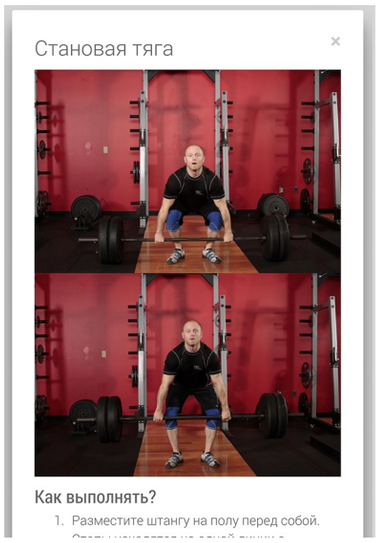
Как пользоваться мобильным ассистентом?

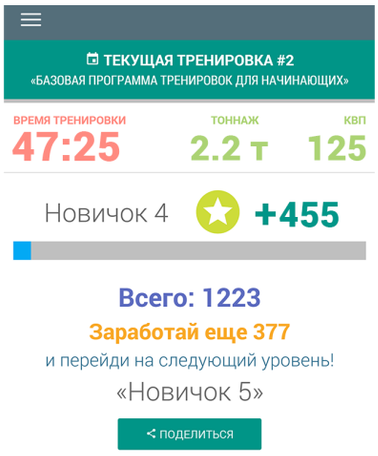
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

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









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