

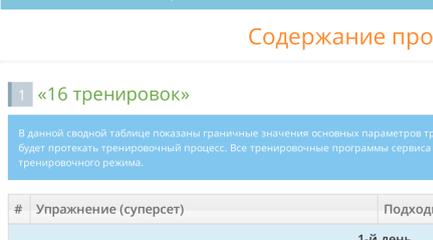
Опытный

54 дня

28 тренировок

~34 минуты

<https://atletiq.com/programma/5-element-ognennyj-kompleks-dlya-pyatoy-tochki-1370.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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

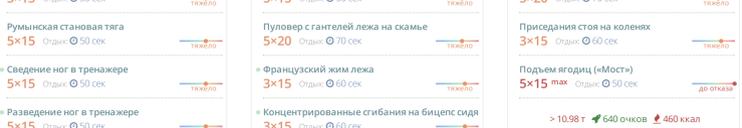
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|----------------------------------|---------|------------|-----------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Подъем ног в висе на перекладине | 5 | 20-30 | ⊖ 60 сек |
| 2 | Женские приседания | 5 | 15-20 | ⊖ 50-70 сек |
| 3 | Румынская становая тяга | 5 | 15-20 | ⊖ 50-70 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 рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 16 тренировок

| | | |
|---|---|---|
| Тренировка №1 ⊖ 40 мин Подъем ног в висе на перекладине 5×30 Отдых ⊖ 60 сек 🔒 Женские приседания 5×15 Отдых ⊖ 50 сек 🔒 Румынская становая тяга 5×15 Отдых ⊖ 50 сек 🔒 Сведение ног в тренажере 5×15 Отдых ⊖ 50 сек 🔒 Разведение ног в тренажере 5×15 Отдых ⊖ 50 сек 🔒 > 6.15 т 📈 575 очков 🔥 410 ккал | Тренировка №2 ⊖ 39 мин Тяга верхнего блока к груди 5×15 Отдых ⊖ 30 сек 🔒 Тяга гантели в наклоне 3×15 Отдых ⊖ 50 сек 🔒 Пуловер с гантелей лежа на скамье 5×20 Отдых ⊖ 70 сек 🔒 Французский жим лежа 3×15 Отдых ⊖ 60 сек 🔒 Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3×15 Отдых ⊖ 60 сек 🔒 > 6.19 т 📈 742 очков 🔥 530 ккал | Тренировка №3 ⊖ 34 мин Жим ногами 5×20 Отдых ⊖ 70 сек 🔒 Выпады со штангой 5×20 Отдых ⊖ 70 сек 🔒 Приседания стоя на коленях 3×15 Отдых ⊖ 60 сек 🔒 Подъем ягодиц («Мост») 5×15 Отдых ⊖ 30 сек 🔒 > 10.98 т 📈 640 очков 🔥 460 ккал |
|---|---|---|

2 «12 тренировок»

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

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|--|---------|------------|-----------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 3 | 4-6 | ⊖ 180 сек |
| 2 | Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью | 3 | 8-10 | ⊖ 120 сек |
| 3 | Румынская становая тяга | 3 | 15-20 | ⊖ 60 сек |

🔒 Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

| | | |
|--|--|---|
| Тренировка №1 ⊖ 29 мин Приседания со штангой 3×6 Отдых ⊖ 180 сек 🔒 Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью 3×8 Отдых ⊖ 120 сек 🔒 Румынская становая тяга 3×15 Отдых ⊖ 60 сек 🔒 > 3.52 т 📈 329 очков 🔥 240 ккал | Тренировка №2 ⊖ 29 мин Становая тяга 3×6 Отдых ⊖ 180 сек 🔒 Выпады со штангой 3×8 Отдых ⊖ 120 сек 🔒 Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью 3×15 Отдых ⊖ 60 сек 🔒 > 2.21 т 📈 383 очков 🔥 280 ккал | Тренировка №3 ⊖ 29 мин Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью 3×6 Отдых ⊖ 180 сек 🔒 Приседания на одной ноге с гантелями 3×8 Отдых ⊖ 120 сек 🔒 Отведение ноги назад в тренажере 3×15 Отдых ⊖ 60 сек 🔒 > 6.78 кг 📈 289 очков 🔥 210 ккал |
|--|--|---|

Стоимость полной версии 360 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 будет рассчитываться 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 возможности — это далеко не все функции приложения.



Установить приложение

Программа 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