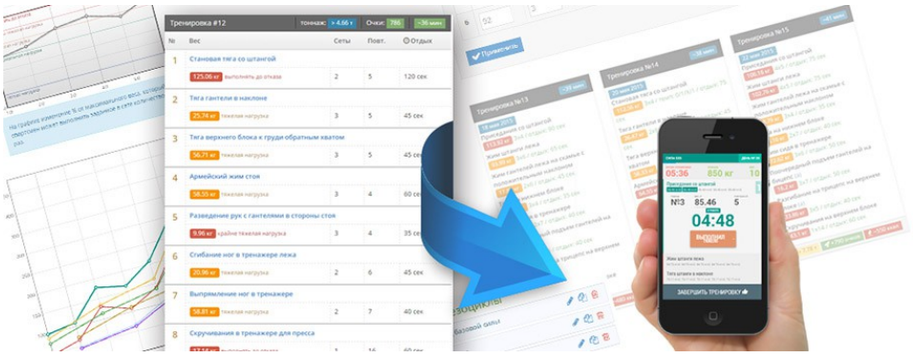
Опытный | 54 дня | 28 тренировок | ~34 минуты

https://atletiq.com/programma/5-element-ognennyj-kompleks-dlya-pyatoj-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

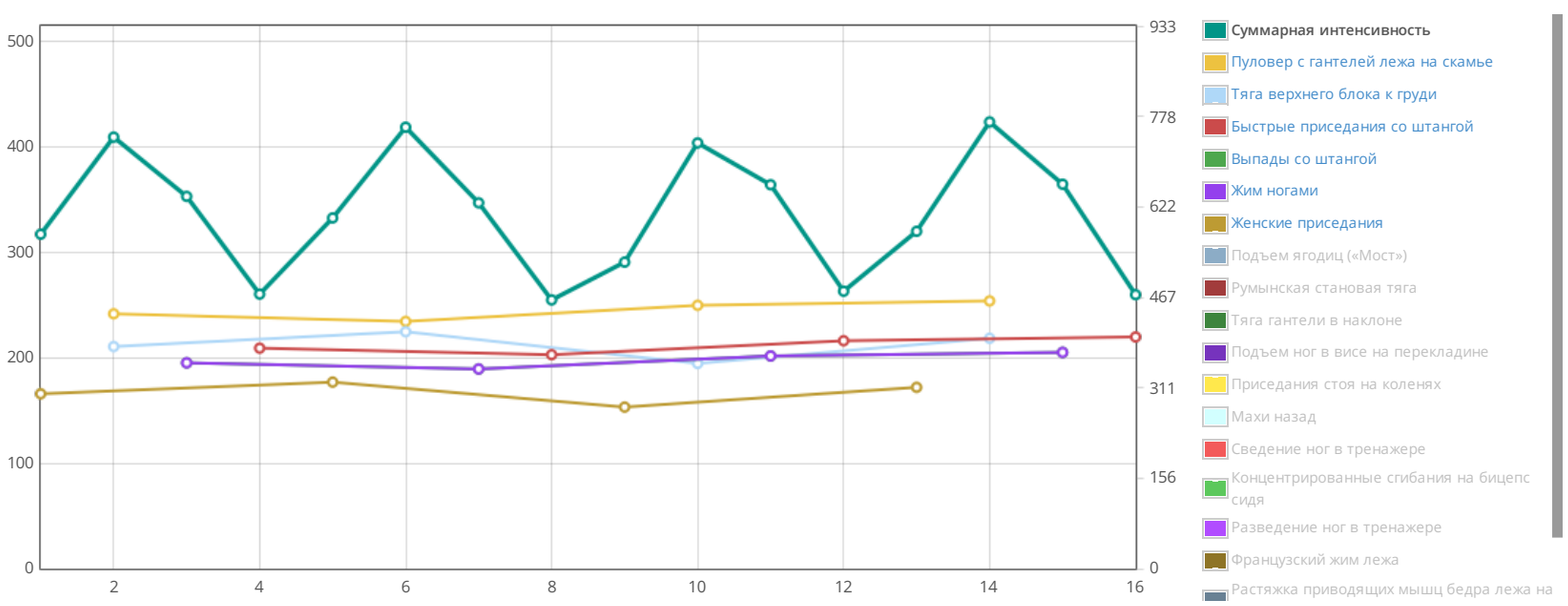
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	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
4	Сведение ног в тренажере (а)	5	15-20	50-70 сек
5	Разведение ног в тренажере (а)	5	15-20	50-70 сек
	2-й день (отдых)			

3-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди	5	15-20	50-70 сек
2	Тяга гантели в наклоне	5	15-20	50-70 сек
3	Пуловер с гантелей лежа на скамье	5	15-20	50-70 сек
4	Французский жим лежа (а)	3	15-20	60 сек
5	Концентрированные сгибания на бицепс сидя (а)	3	15-20	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим ногами	5	15-20	50-70 сек
2	Выпады со штангой	5	15-20	50-70 сек
3	Приседания стоя на коленях	3	15-20	60 сек
4	Подъем ягодиц («Мост»)	5	15-20 (+max)	50 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Подъем ног в висе на перекладине	5	20-30	60 сек
2	Быстрые приседания со штангой	5	15-20	50-70 сек
3	Махи назад	3	15-20	60 сек
4	Отведение ноги в сторону	3	15-20	60 сек
5	Растяжка приводящих мышц бедра лежа на боку	3	15-20	60 сек
8-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 — 40 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 5×30 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Женские приседания — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Румынская становая тяга — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Сведение ног в тренажере — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Разведение ног в тренажере — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело

> 6.15 т 575 очков 410 ккал

Тренировка №2 — 39 мин

- Тяга верхнего блока к груди — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье — 5×20 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Французский жим лежа — 3×15 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя — 3×15 — Отдых: 60 сек — тяжело

> 6.19 т 742 очков 530 ккал

Тренировка №3 — 34 мин

- Жим ногами — 5×20 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Выпады со штангой — 5×20 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Приседания стоя на коленях — 3×15 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Подъем ягодиц («Мост») — 5×15 max — Отдых: 50 сек — до отказа

> 10.98 т 640 очков 460 ккал

Тренировка №4 — 39 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 5×30 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Быстрые приседания со штангой — 5×20 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Махи назад — 3×15 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Отведение ноги в сторону — 3×15 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Растяжка приводящих мышц бедра лежа на боку — 3×15 — Отдых: 60 сек — тяжело

> 4.1 т 472 очков 340 ккал

Тренировка №5 — 47 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 5×25 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Женские приседания — 5×18 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Румынская становая тяга — 5×18 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Сведение ног в тренажере — 5×18 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Разведение ног в тренажере — 5×18 — Отдых: 70 сек — тяжело

> 7.02 т 603 очков 430 ккал

Тренировка №6 — 40 мин

- Тяга верхнего блока к груди — 5×18 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 5×18 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье — 5×18 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Французский жим лежа — 3×18 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя — 3×18 — Отдых: 60 сек — тяжело

> 6.95 т 759 очков 550 ккал

Тренировка №7 — 31 мин

- Жим ногами — 5×18 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Выпады со штангой — 5×18 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Приседания стоя на коленях — 3×18 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Подъем ягодиц («Мост») — 5×18 max — Отдых: 50 сек — до отказа

> 10.41 т 629 очков 450 ккал

Тренировка №8 — 37 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 5×25 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Быстрые приседания со штангой — 5×18 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Махи назад — 3×18 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Отведение ноги в сторону — 3×18 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Растяжка приводящих мышц бедра лежа на боку — 3×18 — Отдых: 60 сек — тяжело

> 3.87 т 462 очков 330 ккал

Тренировка №9 — 40 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 5×20 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Женские приседания — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Румынская становая тяга — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Сведение ног в тренажере — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Разведение ног в тренажере — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело

> 5.93 т 527 очков 380 ккал

Тренировка №10 — 37 мин

- Тяга верхнего блока к груди — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело

Тренировка №11 — 31 мин

- Жим ногами — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Выпады со штангой — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Приседания стоя на коленях — 3×20 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №12 — 37 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 5×20 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Быстрые приседания со штангой — 5×15 — Отдых: 50 сек — тяжело
- Махи назад — 3×20 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 6.24 т 732 очков 530 ккал

Подъем ягодиц («Мост»)
5×20 max Отдых: 50 сек до отказа

> 9.76 т 660 очков 470 ккал

Отведение ноги в сторону
3×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Растяжка приводящих мышц бедра лежа на боку
3×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 3.6 т 477 очков 340 ккал

Тренировка №13 — 47 мин

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 60 сек тяжело

Женские приседания
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Румынская становая тяга
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение ног в тренажере
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

> 7.2 т 581 очков 420 ккал

Тренировка №14 — 42 мин

Тяга верхнего блока к груди
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим лежа
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 6.99 т 768 очков 550 ккал

Тренировка №15 — 34 мин

Жим ногами
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады со штангой
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Приседания стоя на коленях
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
5×20 max Отдых: 50 сек до отказа

> 11.38 т 661 очков 480 ккал

Тренировка №16 — 38 мин

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 60 сек тяжело

Быстрые приседания со штангой
5×20 Отдых: 70 сек тяжело

Махи назад
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Отведение ноги в сторону
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Растяжка приводящих мышц бедра лежа на боку
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 4.2 т 471 очков 340 ккал

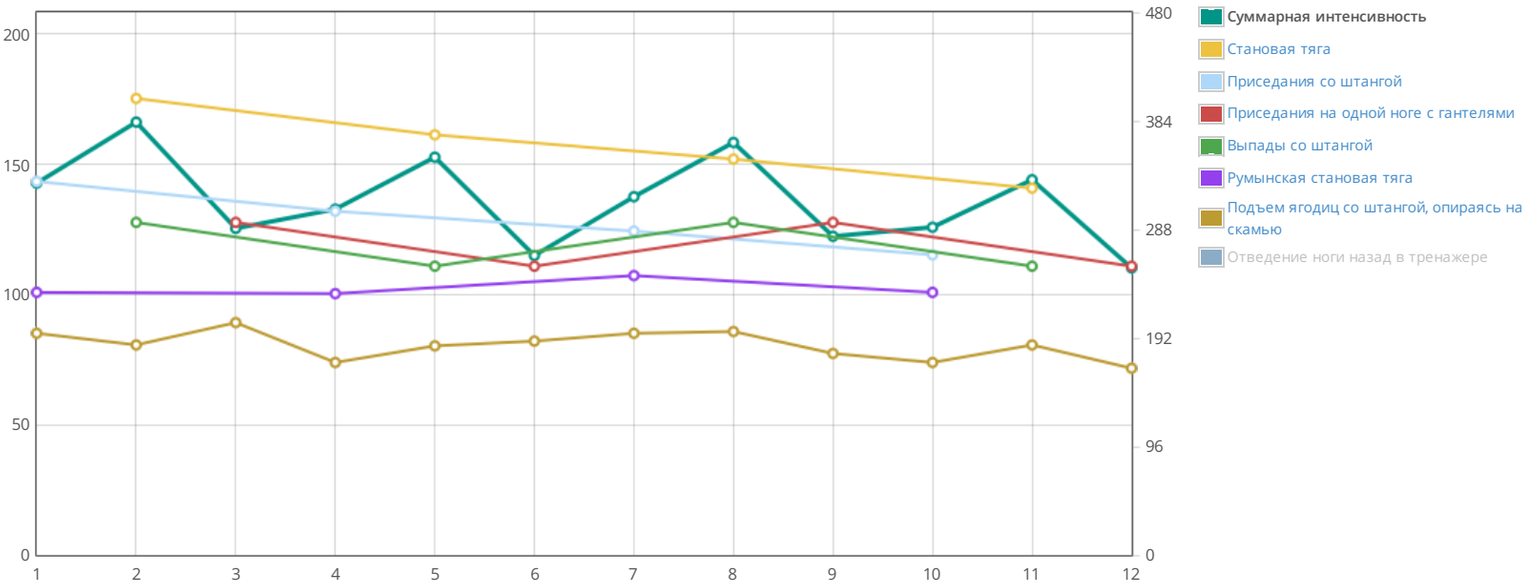
2 «12 тренировок»

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
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга	3	4-6	180 сек

2	Выпады со штангой	3	8-10	120 сек
3	Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью	3	15-20	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью	3	4-6	180 сек
2	Приседания на одной ноге с гантелями	3	8-10	120 сек
3	Отведение ноги назад в тренажере	3	15-20	60 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 29 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

> 3.52 т · 329 очков · 240 ккал

Тренировка №2 — 29 мин

Становая тяга
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Выпады со штангой
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

> 2.21 т · 383 очков · 280 ккал

Тренировка №3 — 29 мин

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Приседания на одной ноге с гантелями
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Отведение ноги назад в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

> 678 кг · 289 очков · 210 ккал

Тренировка №4 — 29 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×18 Отдых: 60 сек — тяжело

> 3.71 т · 306 очков · 220 ккал

Тренировка №5 — 29 мин

Становая тяга
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×18 Отдых: 60 сек — тяжело

> 2.33 т · 352 очков · 250 ккал

Тренировка №6 — 29 мин

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Приседания на одной ноге с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Отведение ноги назад в тренажере
3×18 Отдых: 60 сек — тяжело

> 741 кг · 265 очков · 190 ккал

Тренировка №7 — 29 мин

Тренировка №8 — 29 мин

Тренировка №9 — 29 мин

Приседания со штангой
3×5 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 3.8 т 317 очков 230 ккал

Становая тяга
3×5 Отдых: 180 сек тяжело

Выпады со штангой
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 2.09 т 365 очков 260 ккал

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×5 Отдых: 180 сек тяжело

Приседания на одной ноге с гантелями
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Отведение ноги назад в тренажере
3×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 704 кг 282 очков 200 ккал

Тренировка №10 29 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 3.17 т 290 очков 210 ккал

Тренировка №11 29 мин

Становая тяга
3×4 Отдых: 180 сек тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 1.97 т 332 очков 240 ккал

Тренировка №12 29 мин

Подъем ягодиц со штангой, опираясь на скамью
3×4 Отдых: 180 сек тяжело

Приседания на одной ноге с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Отведение ноги назад в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 693 кг 254 очков 180 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

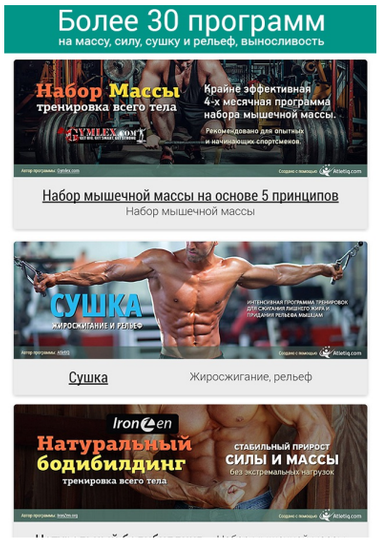
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

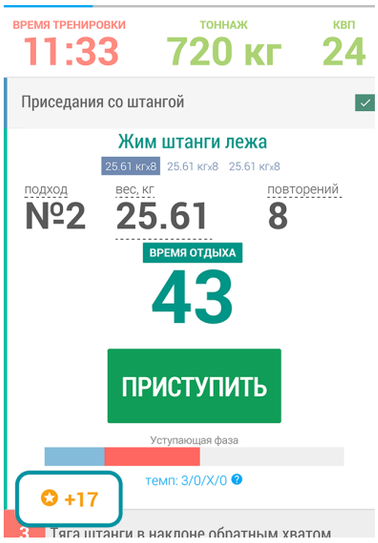
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

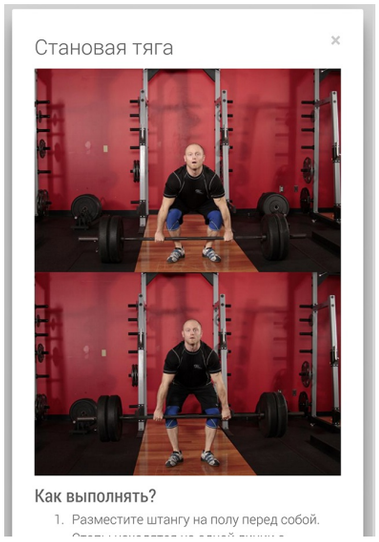
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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