

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами			
1-й день							
1	Приседания со штангой	3	4-10 (+max)	② 50-90 сек			
2	Упражнение «Доброе утро»	3	8-12	② 50-90 сек			
3	Выпады со штангой	3	8-12	② 50-90 сек			
4	Подъем на носки в тренажере стоя	3	12-20	② 50-60 сек			
5	Скручивания	3	15-20	② 50-60 сек			

2	Упражнение «Доброе утро»	3	8-12	② 50-90 сек			
3	Выпады со штангой	3	8-12	② 50-90 сек			
4	Подъем на носки в тренажере стоя	3	12-20	② 50-60 сек			
5	Скручивания	3	15-20	② 50-60 сек			
2-й день (отдых)							
3-й день							

1 3 4-10 **②** 60-90 сек Жим штанги лежа Армейский жим стоя 2 3 4-10 **②** 60-90 сек

3 Отжимания на брусьях 3 2-5 (+max) **②** 60 сек 3 12-14 **②** 50-60 сек 4 Подъем штанги на бицепс

5 3 15-20 **②** 50-60 сек Подъем ног в положении лежа 4-й день (отдых)

5-й день 8-12 **②** 50-90 сек 3 1 Становая тяга 2 3 8-12 **②** 50-90 сек Тяга штанги в наклоне

3 3 2-5 (+max) **②** 60 сек Подтягивания

3 10-12 **②** 50-60 сек 4 Французский жим лежа

5 3 15-20 Скручивания **②** 50-60 сек

6-й день (отдых)

Интенсивность тренировок по упражнениям

Суммарная интенсивность Становая тяга 400 625 Подтягивания 🔣 Тяга штанги в наклоне 350 547

② 33 мин

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

② 31 мин

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

② 31 мин

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

② 37 мин

до отказа

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

ТРЕХДНЕВНАЯ «БАЗОВАЯ» ПРОГРАММА ДЛЯ НОВИЧКА, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩАЯ МЕСЯЦ «ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ» РАБОТ НА МАССУ И

СИЛУ.

Сначала ты работаешь над телом, после оно работает на тебя. Поэтому прежде сформируй основательный

Будет ли это карточный домик или капитальная постройка — выбор за тобой. Мы просто оставим здесь «генплан» твоего телостроительства — программу BASIS. С ее помощью тебе удастся сформировать

функциональный мышечный остов, который ляжет в основу твоих дельнейших успехов на поле силового

силовой потенциал мышц и прибавить в объемах. Главное — равномерно распределить тренировочные

Целям стартовой «накачки» посвящена «разномастная» тренировочная работа, основанная на базовых упражнениях с дополняющими их элементами на небольшие мышечные группы — пресс (скручивания

В «обязательную программу» ожидаемо будет входить коронная силовая тройка: приседания, жимы штанги

и становая тяга, и армейский жим, как ключевое упражнение на плечи. Также в «основной состав» включены подтягивания, нацеленные на расширение спины и укрепление мускулатуры рук. Дополнительно бицепс

Нагрузка по большинству движений будет возрастать по мере продвижения к финишной прямой. Так к концу

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

кабинет и учитываются в следующих тренировках.

пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.

время тренировки

Nº2

Приседания со штангой

нагрузки после завершения каждого подхода.

в условиях вашего тренажерного зала.

который понимает мобильное приложение.

Более 30 программ

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Жиросжигание, рельеф

СИЛЫ И МАССЬ

Сушка

не будет соответствовать запланированному.

таймером.

нагрузки.

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки

• Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться

выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным

• 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.

по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный

• Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели

• В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.

• Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно

• Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная

24

/

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

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

720 кг

25.61 кгх8 25.61 кгх8

Жим штанги лежа

ПРИСТУПИТЬ

темп: 3/0/X/0 🔮

Гяга штанги в наклоне обратным хватом

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате,

• Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут

в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень

• Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной

тренировочного цикла базовый, среднеповторный режим их выполнения будет склоняться в сторону силового.

нагрузки в рамках недельного цикла с сохранением однодневного интервала на отдых.

и трицепс будут нагружаться отжиманиями на брусьях и подъемами штанги.

и подъемы ног лежа) и икры (подъемы на носки в тренажере).

За месяц работы по программе, посещая зал трижды в неделю, можно многое успеть — как минимум взрастить

Тренировка №2

Жим штанги лежа

3×10 Отдых: **②** 60 сек

Армейский жим стоя

3×10 Отдых: **②** 60 сек

Отжимания на брусьях

3×2 max Отдых: **②** 60 сек

3×12 Отдых: **②** 60 сек

3×15 Отдых: **②** 60 сек

Тренировка №5

Жим штанги лежа

3×8 Отдых: **②** 60 сек

Армейский жим стоя

3×8 Отдых: **②** 60 сек

Отжимания на брусьях

3×3 ^{max} Отдых: **②** 60 сек

3×12 Отдых: **②** 60 сек

3×15 Отдых: **②** 60 сек

Тренировка №8

Жим штанги лежа

3×6 Отдых: **②** 80 сек

Армейский жим стоя

3×6 Отдых: **②** 80 сек

Отжимания на брусьях

3х4 мах отдых: • 60 сек

Подъем штанги на бицепс

Подъем ног в положении лежа

> 2.54 т 🗳 597 очков 👱 430 ккал

3×14 Отдых: **②** 50 сек

3×20 Отдых: **②** 50 сек

Тренировка №11

Жим штанги лежа

3×4 Отдых: **②** 90 сек

Армейский жим стоя

3×4 Отдых: **②** 90 сек

Отжимания на брусьях

3×5 мах отдых: **②** 60 сек

Подъем штанги на бицепс

Подъем ног в положении лежа

> 2.01 т ₹ 586 очков ₹ 420 ккал

Справочник упражнений программы

3×14 Отдых: **②** 50 сек

3×20 Отдых: **②** 50 сек

Подъем штанги на бицепс

Подъем ног в положении лежа

> 2.85 т 🗳 546 очков 👤 390 ккал

Подъем штанги на бицепс

Подъем ног в положении лежа

> 3.06 т 🗳 476 очков 👲 340 ккал

300

250

200

150

100

50

Тренировка №1

Приседания со штангой

Упражнение «Доброе утро»

Подъем на носки в тренажере стоя

> 5.11 т 🗳 450 очков 👤 320 ккал

3×10 Отдых: **②** 60 сек

3×12 Отдых: **②** 60 сек

Выпады со штангой

3×12 Отдых: **②** 60 сек

3×12 Отдых: **②** 60 сек

3×15 Отдых: **②** 60 сек

Скручивания

Тренировка №4

Приседания со штангой

Упражнение «Доброе утро»

Подъем на носки в тренажере стоя

> 5.42 т 🗳 436 очков 👤 310 ккал

3×10 Отдых: **②** 50 сек

3×12 Отдых: **②** 50 сек

Выпады со штангой

3×12 Отдых: **②** 50 сек

3×15 Отдых: **②** 50 сек

3×15 Отдых: **②** 60 сек

Скручивания

Тренировка №7

Приседания со штангой

Упражнение «Доброе утро»

Подъем на носки в тренажере стоя

> 5.03 т 🗳 494 очков 👱 360 ккал

3×6 Отдых: **②** 70 сек

3×10 Отдых: **②** 50 сек

Выпады со штангой **3×10** Отдых: **②** 50 сек

3×18 Отдых: **②** 50 сек

3×20 Отдых: **②** 50 сек

Скручивания

Тренировка №10

Приседания со штангой

3х4 max _{Отдых:} **②** 90 сек

3×8 Отдых: **②** 90 сек

Выпады со штангой

3×8 Отдых: **②** 90 сек

3×20 Отдых: **②** 60 сек

3×20 Отдых: **②** 50 сек

«мышечный» фундамент.

спорта.

Упражнение «Доброе утро»

Подъем на носки в тренажере стоя

> 4.6 т 🗳 569 очков 👤 410 ккал

Выпады со штангой Отжимания на брусьях

Жим штанги лежа

Приседания со штангой

Упражнение «Доброе утро»

Подъем штанги на бицепс

Французский жим лежа

Подъем ног в положении лежа

Подъем на носки в тренажере стоя

② 33 MUH

оч. тяжело

оч. тяжело

до отказа

тяжело

тяжело

② 32 мин

тяжело

тяжело

до отказа

оч. тяжело

оч. тяжело

② 31 мин

оч. тяжело

оч. тяжело

до отказа

тяжело

тяжело

② 35 мин

оч. тяжело

оч. тяжело

до отказа

тяжело

Армейский жим стоя

Скручивания

469

391

156

78

Тренировка №3

Становая тяга

Подтягивания

Скручивания

Тренировка №6

Становая тяга

Подтягивания

Скручивания

Тренировка №9

Становая тяга

Подтягивания

Скручивания

Тренировка №12

Становая тяга

Подтягивания

Скручивания

3×8 Отдых: **②** 90 сек

3×8 Отдых: **②** 90 сек

Тяга штанги в наклоне

3×5 мах Отдых: **②** 60 сек

Французский жим лежа

3×12 Отдых: **②** 50 сек

3×20 Отдых: **②** 50 сек

3×10 Отдых: **②** 50 сек

Тяга штанги в наклоне

3х4 max Отдых: **②** 60 сек

Французский жим лежа

3×12 Отдых: **②** 50 сек

3×20 Отдых: **②** 50 сек

3×10 Отдых: **②** 50 сек

3×12 Отдых: **②** 50 сек

Тяга штанги в наклоне

3×3 мах Отдых: **○** 60 сек

Французский жим лежа

3×10 Отдых: **②** 60 сек

3×15 Отдых: **②** 60 сек

3×12 Отдых: **②** 50 сек

3×12 Отдых: **②** 60 сек

Тяга штанги в наклоне

3×2 max Отдых: **②** 60 сек

Французский жим лежа

3×10 Отдых: **②** 60 сек

3×15 Отдых: **②** 60 сек

> 4.3 т 🗳 554 очков 👤 400 ккал

> 4.15 т 🚀 543 очков 👱 390 ккал

> 3.91 т 🗳 570 очков 👱 410 ккал

«BASIS: генплан твоего

телостроительства» Набор мышечной массы

12

Твое тело – твоя крепость. Так начни же постройку

«мышечного» фундамента и не прогадаешь! Расти функциональную силу тела по программе BASIS, а

Спина / 17%

Сила 34% Гипертрофия 46% Выносливость 19%

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app

850 кг

Автор программы

AtletIQ

05:36

Приседания со штангой 85.46 кгх5 85.46 кгх5 85.46 кгх5 85

Жим штанги лежа

Тяга штанги в наклоне

85.46

ЗАВЕРШИТЬ ТРЕНИРОВКУ 🕩

🖬 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Новичок 4

Плечи / 8%

Грудь / 6%

капитального сооружения с закладки мощного

после смело вводи его в беспрерывную

тренировочную эксплуатацию.

Руки / 15%

Живот / 13%

3×12 Отдых: **②** 60 сек

12

10

② 33 мин

тяжело

тяжело

до отказа

тяжело

тяжело

② 33 мин

тяжело

тяжело

до отказа

оч. тяжело

оч. тяжело

② 34 мин

оч. тяжело

оч. тяжело

до отказа

тяжело

тяжело

② 35 мин

до отказа

до отказа

до отказа

тяжело

11