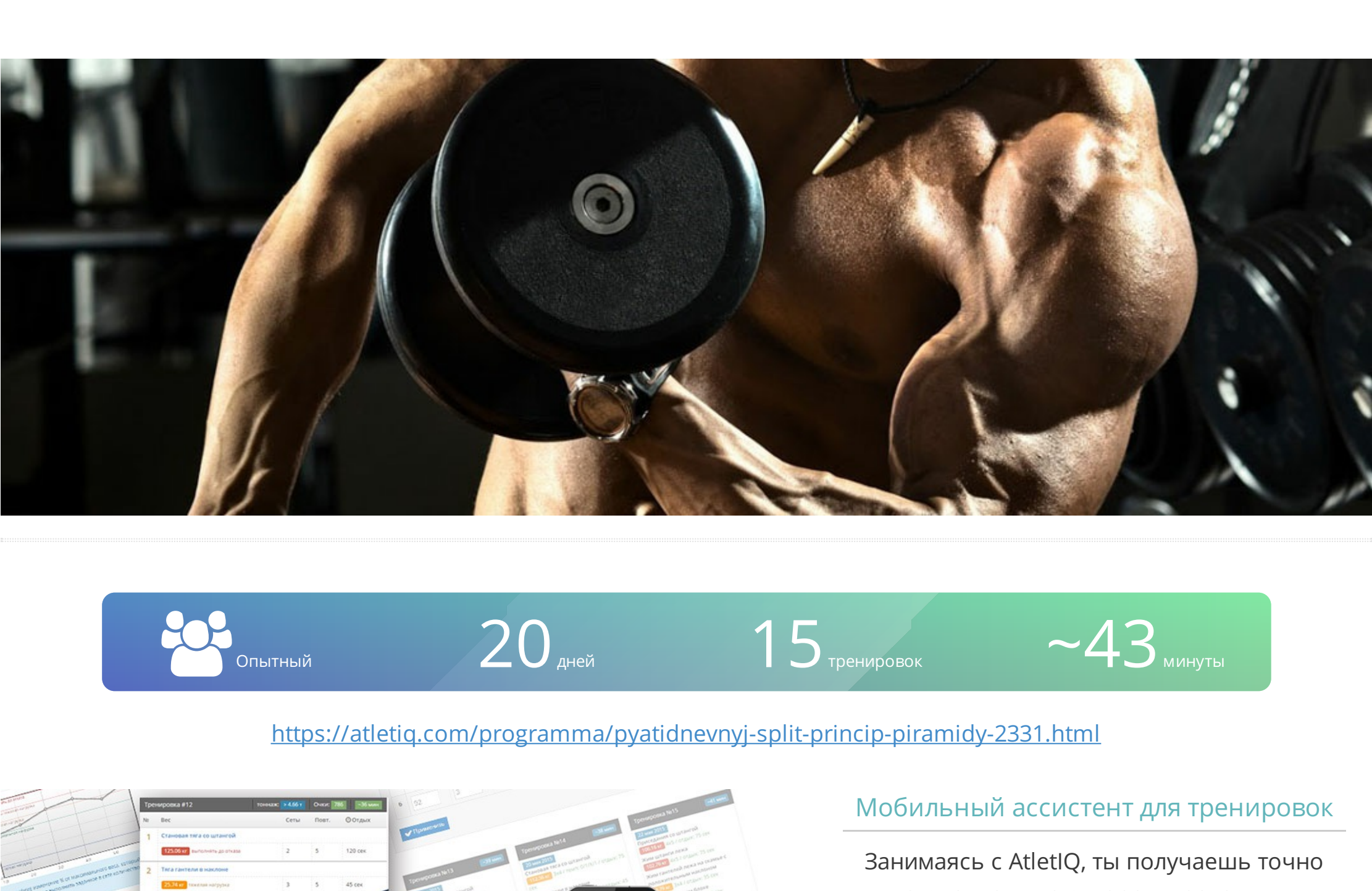
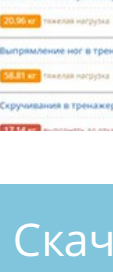


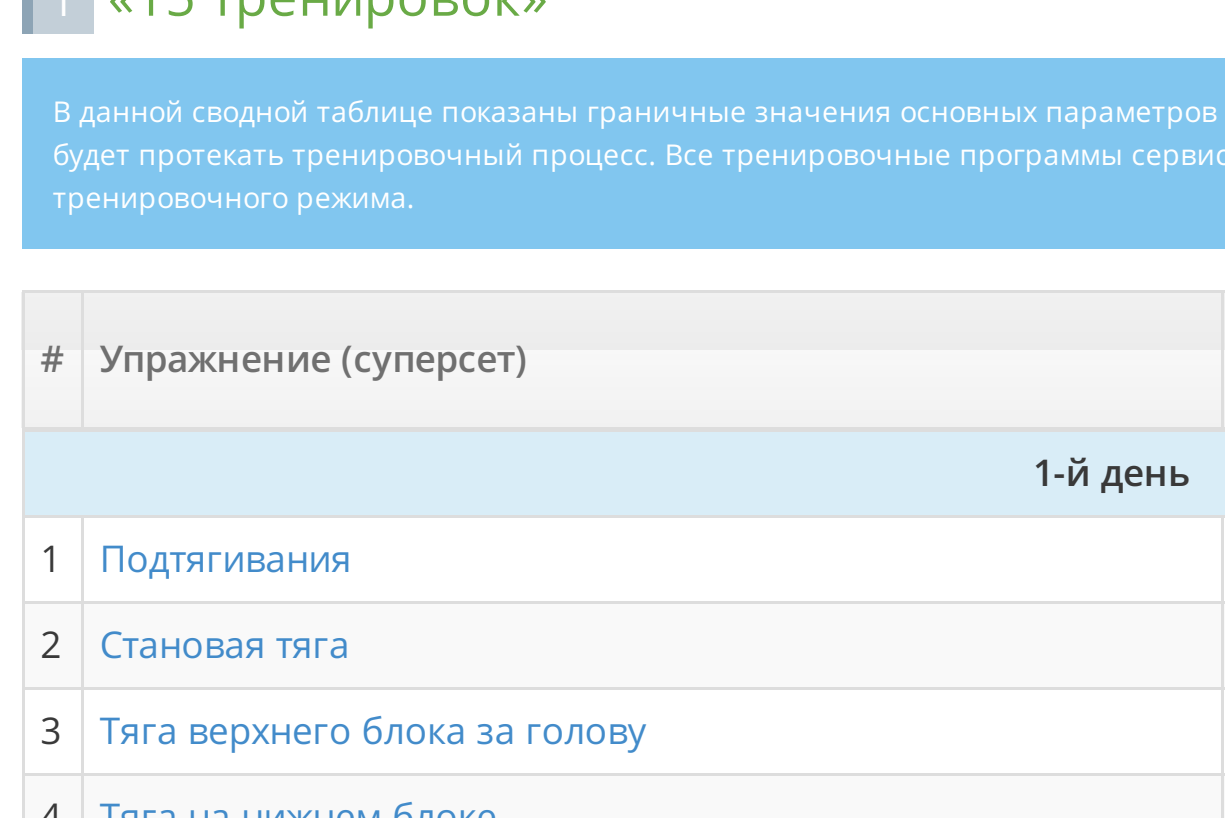


Опытный

20 дней

15 тренировок

~43 минуты

<https://atletiq.com/programma/pyatidnevnyj-split-princip-piramidy-2331.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 тебе нужно, чтобы выполнить заданную нагрузку по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «15 тренировок»

Продолжительность в день: 20

Тренировочные дни: 15

Отдых: 5

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это поможет 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	Подтягивания	3	8	60-70 сек
2	Становая тяга	6	4-12 (+max)	38-45 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	6	4-12 (+max)	38-45 сек
4	Тяга на нижнем блоке	6	4-12 (+max)	38-45 сек
5	Тяга штанги в наклоне	6	4-12 (+max)	38-45 сек
2-й день				
1	Жим гантелей лежа	6	4-12 (+max)	38-45 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	6	4-12 (+max)	38-45 сек
3	Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном	6	4-12 (+max)	38-45 сек
4	Сведение гантелей лежа	5	6-12 (+max)	38-45 сек
5	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	5	6-12 (+max)	38-45 сек
3-й день				
1	Армейский жим стоя	6	4-12 (+max)	38-45 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	6	4-12 (+max)	38-45 сек
3	Подъем блина перед собой	5	6-12 (+max)	38-45 сек
4	Подъем гантелей	6	4-12 (+max)	38-45 сек
5	Скручивания с отягощением	4	6-10 (+max)	38-45 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	3	8	38-45 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	6	4-12 (+max)	38-45 сек
2	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	5	6-12 (+max)	38-45 сек
3	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	5	6-12 (+max)	38-45 сек
4	Французский жим лежа с гантелями	6	4-12 (+max)	38-45 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	5	6-12 (+max)	38-45 сек
6	Отжимания на брусьях	6	4-12 (+max)	38-45 сек
6-й день				
1	Приседания со штангой	6	4-12 (+max)	38-45 сек
2	Жим ногами	5	6-12 (+max)	38-45 сек
3	Выпады со штангой	5	6-12 (+max)	38-45 сек
4	Подъем на носки в тренажере стоя	5	6-12 (+max)	38-45 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	5	6-12 (+max)	38-45 сек
7-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 будут 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

42 мин

Подтягивания 3x8 Отдых 70 сек

Становая тяга 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Тяга верхнего блока за голову 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Тяга штанги в наклоне 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

> 9,09 т 1003 очков 720 ккал

Тренировка №2

42 мин

Жим гантелей лежа 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Сведение гантелей лежа 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

> 3,65 т 1010 очков 730 ккал

Тренировка №3

47 мин

Армейский жим стоя 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Подъем блина перед собой 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Подъем гантелей 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Скручивания с отягощением 1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 Отдых 45 сек

Подъем ног в висе на перекладине 3x8 Отдых 45 сек

> 2,35 т 855 очков 610 ккал

Тренировка №4

50 мин

Подъем штанги на бицепс 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Французский жим лежа с гантелями 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Отжимания на брусьях 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

> 3,72 т 785 очков 560 ккал

Тренировка №5

41 мин

Приседания со штангой 2x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

1x6 Отдых 45 сек

1x4 max Отдых 45 сек

Жим ногами 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Выпады со штангой 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Подъем на носки в тренажере стоя 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

Подъем на носки в тренажере сидя 1x12 Отдых 45 сек

1x10 Отдых 45 сек

1x8 Отдых 45 сек

2x6 Отдых 45 сек

> 13,25 т 705 очков 510 ккал

Тренировка №6

41 мин

Подтягивания 3x8 Отдых 60 сек

Становая тяга 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Тяга верхнего блока за голову 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Тяга штанги в наклоне 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

> 9,31 т 1074 очков 770 ккал

Тренировка №7

41 мин

Жим гантелей лежа 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

Сведение гантелей лежа 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

> 3,72 т 1082 очков 780 ккал

Тренировка №8

46 мин

Армейский жим стоя 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Подъем блина перед собой 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Подъем гантелей 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Скручивания с отягощением 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

Подъем ног в висе на перекладине 3x8 Отдых 43 сек

> 2,4 т 918 очков 660 ккал

Тренировка №9

49 мин

Подъем штанги на бицепс 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Французский жим лежа с гантелями 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Отжимания на брусьях 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

> 3,82 т 842 очков 610 ккал

Тренировка №10

40 мин

Приседания со штангой 2x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

1x6 Отдых 43 сек

1x4 max Отдых 43 сек

Жим ногами 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Выпады со штангой 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Подъем на носки в тренажере стоя 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

Подъем на носки в тренажере сидя 1x12 Отдых 43 сек

1x10 Отдых 43 сек

1x8 Отдых 43 сек

2x6 Отдых 43 сек

> 13,55 т 759 очков 550 ккал

Тренировка №11

40 мин

Подтягивания 3x8 Отдых 63 сек

Становая тяга 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Тяга верхнего блока за голову 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Тяга штанги в наклоне 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

> 9,52 т 1150 очков 830 ккал

Тренировка №12

40 мин

Жим гантелей лежа 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

Сведение гантелей лежа 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

> 3,82 т 1158 очков 830 ккал

Тренировка №13

45 мин

Армейский жим стоя 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Подъем блина перед собой 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Подъем гантелей 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Скручивания с отягощением 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

Подъем ног в висе на перекладине 3x8 Отдых 41 сек

> 2,45 т 985 очков 710 ккал

Тренировка №14

48 мин

Подъем штанги на бицепс 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Французский жим лежа с гантелями 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Отжимания на брусьях 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

> 3,91 т 902 очков 650 ккал

Тренировка №15

39 мин

Приседания со штангой 2x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

1x6 Отдых 41 сек

1x4 max Отдых 41 сек

Жим ногами 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Выпады со штангой 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Подъем на носки в тренажере стоя 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

Подъем на носки в тренажере сидя 1x12 Отдых 41 сек

1x10 Отдых 41 сек

1x8 Отдых 41 сек

2x6 Отдых 41 сек

> 13,89 т 816 очков 590 ккал

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Отжимания на брусьях

Подъем блина перед собой

Подъем на носки в тренажере стоя

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью

Скручивания с отягощением

Тяга на нижнем блоке

Выпады со штангой

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном

Подтягивания

Подъем гантелей

Приседания со штангой

Сведение гантелей лежа

Становая тяга

Тяга штанги в наклоне

Жим гантелей лежа

Жим ногами

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

Подъем на носки в тренажере сидя

Подъем штанги на бицепс

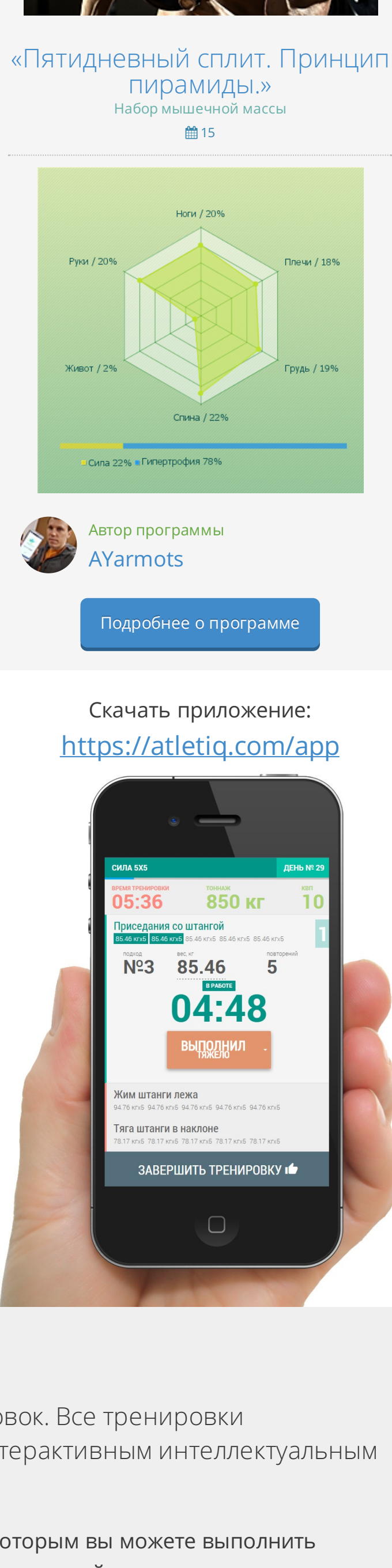
Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Тяга верхнего блока за голову

Французский жим лежа с гантелями

После каждой тренировочной сессии, выполнить упражнения на растяжку тренируемых мышечных групп.

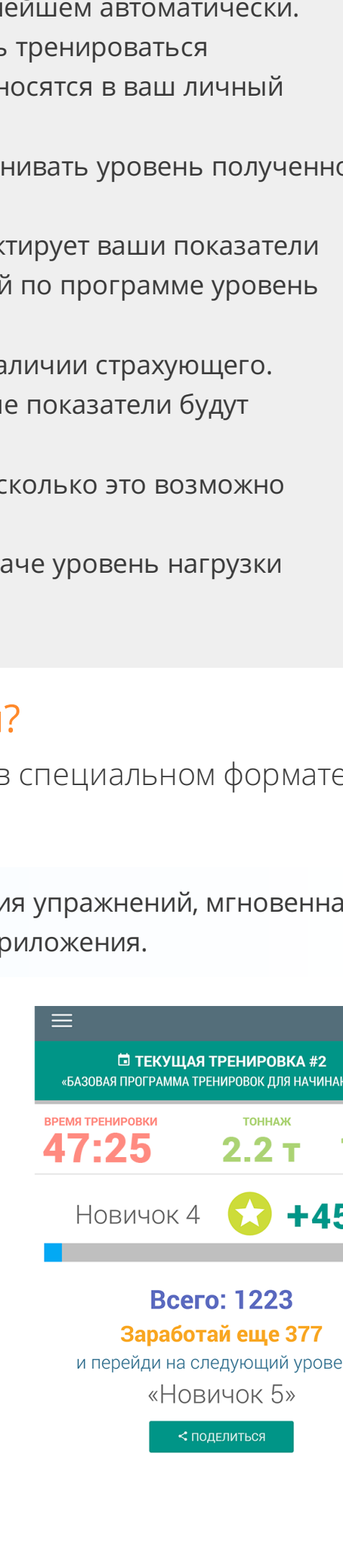


«Пятидневный сплит. Принцип пирамиды»
Набор мышечной массы
15

Автор программы
Avmotors

Подробнее о программе

Скачать приложение:
<https://atletiq.com/app>



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

Более 30 программ тренировок

11:33

720 кг

24

Приседания со штангой

№2

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

0:17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разогнуть штангу и подтянуть ее к поясу.

5 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

47:25

2,2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень «Новичок 5»

Сканируй

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.
Данные о тренировке программы для тренеров
© 2018 — AtletIQ.com

