# Воспитанный улицей: суперкондиционный воркаут-тренинг приведет тебя к вершинам выносливости и атлетизма

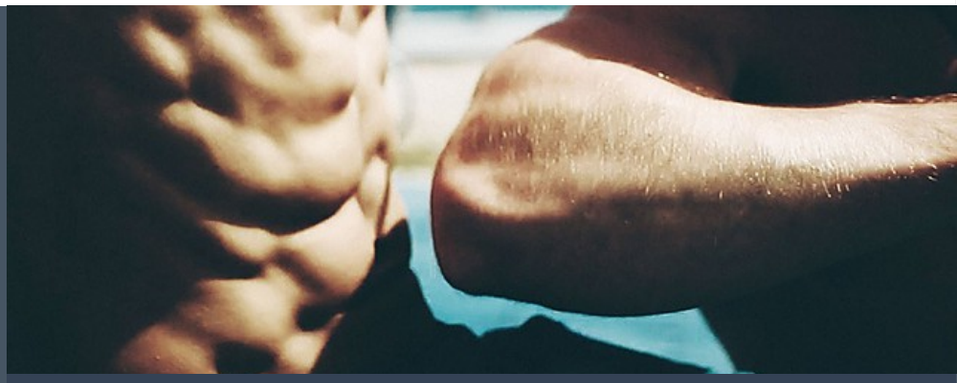
Новичок | 22 дня | 12 тренировок | ~53 минуты

Зачем ты здесь? Какова твоя цель? Ты жаждешь «стайерской» выносливости, охотишься за настоящей мужицкой силой или хочешь подкачаться? А может, тебе «завернуть» всего да побольше? С этим обратись к уличному спорту! Воркаут знает, как сделать из тебя настоящего бойца. А мы как никто другой знаем воркаут.

https://atletiq.com/programms/549

Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффектным окажется результат зависит только от вас.

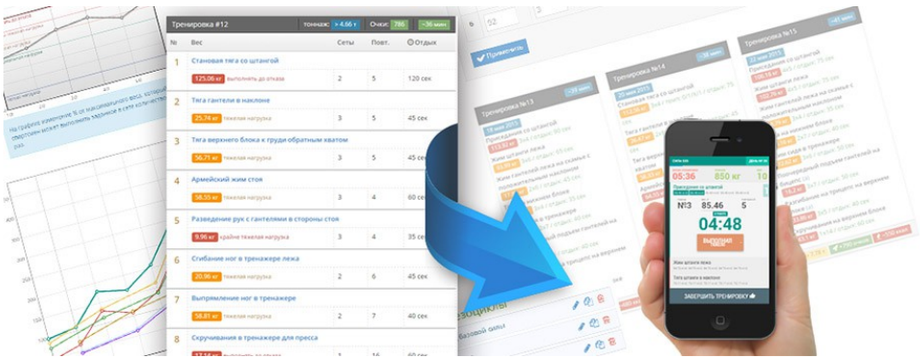


## Из зожника в продвинутого воркаутера за 22 дня интенсивного кругового тренинга

Кто-то посвящает годы сражениям с железом, а кто-то предпочитает силовые тренировки в духе workout. И еще вопрос, кто в деле обретения атлетического профиля и функциональной мускулатуры преуспеет больше. Согласись, ведь не каждый, кто приходит в качалку астеническим «щупликом» уходит оттуда могучим силовиком или, на худой конец, «торсистом» с претензией на участие в Men’s Physique (просим прощения, если только что растоптали чью-то мечту). Хотя танго «со штангой» вроде как предполагает создание брутальных форм с гарантией...

Зато любой, кто окунулся с головой в тему уличного фитнеса будет вознагражден экстремальными силовыми результатами и завидной физической кондицией. И тут уже без вариантов! Ну какой тяжеловесный «обитатель» зала способен выделывать все эти финты на турнике?

Конечно, никто и не думает ставить вровень две эти дисциплины. Мы это все к тому, что, может стоит попробовать себя в чем-то другом? Тем более, что как раз сегодня твой счастливый день — мы делимся со всеми желающими рабочим планом тренировок на улице. Let's Go!



## 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 «1-6 тренировка»

Продолжительность в днях: 11 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 5

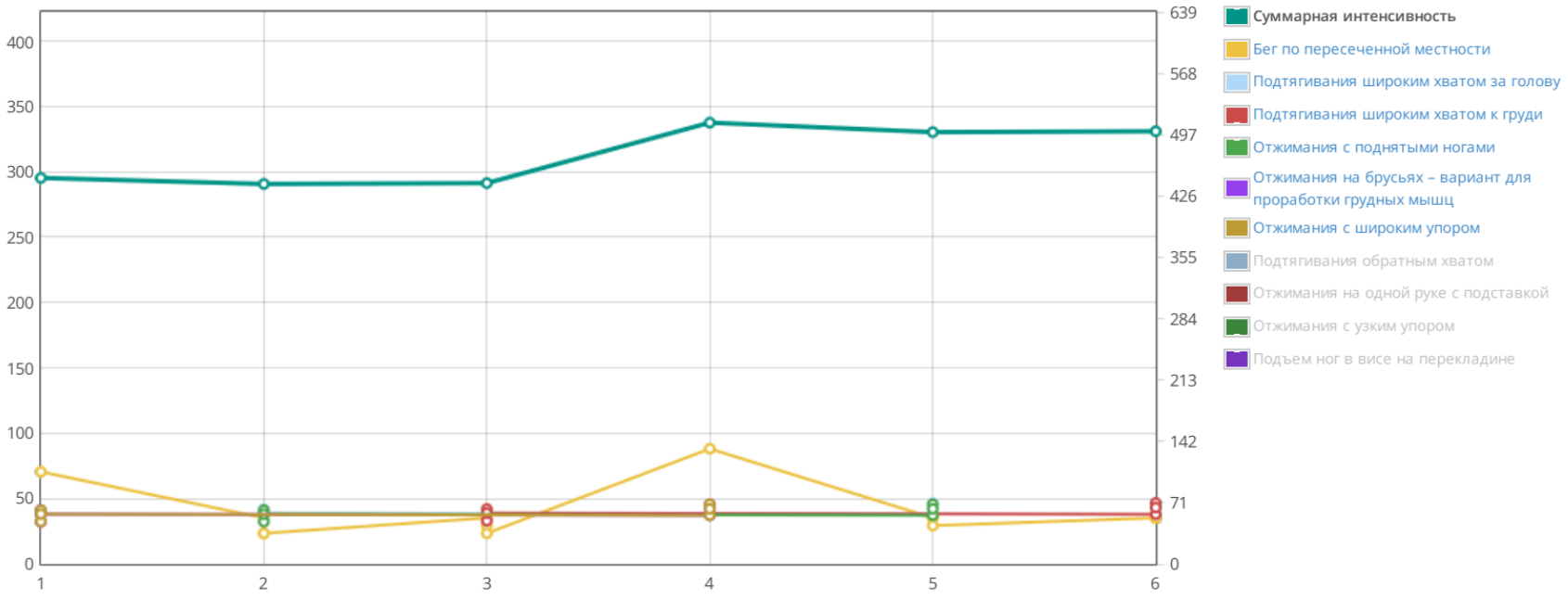
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности (а) | 3 | 4 мин-5 мин | 50 сек |
| 2 | Отжимания с широким упором (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 3 | Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 4 | Подтягивания обратным хватом (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 5 | Подъем ног в висе на перекладине (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| | **2-й день (отдых)** | | | |
| | **3-й день** | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности (а) | 3 | 4 мин-6 мин | 50 сек |
| 2 | Подтягивания широким хватом за голову (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 3 | Отжимания с поднятыми ногами (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 4 | Отжимания с узким упором (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 5 | Подъем ног в висе на перекладине (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **4-й день (отдых)** | | | | |
| **5-й день** | | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности (а) | 3 | 4 мин-6 мин | 50 сек |
| 2 | Отжимания на одной руке с подставкой (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 3 | Подтягивания широким хватом к груди (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 4 | Подтягивания обратным хватом (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 5 | Подъем ног в висе на перекладине (а) | 3 | 10-15 | 60-80 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 — 45 мин

- **Бег по пересеченной местности**
  - 3×4 мин — Отдых: 50 сек — нормально
- **Отжимания с широким упором**
  - 1×10 — Отдых: 60 сек — нормально
  - 1×15 — Отдых: 80 сек — тяжело
  - 1×12 — Отдых: 60 сек — тяжело

### Тренировка №2 — 47 мин

- **Бег по пересеченной местности**
  - 1×6 мин — Отдых: 50 сек — нормально
  - 2×4 мин — Отдых: 50 сек — нормально
- **Подтягивания широким хватом за голову**
  - 1×10 — Отдых: 60 сек — нормально
  - 1×15 — Отдых: 80 сек — тяжело

### Тренировка №3 — 48 мин

- **Бег по пересеченной местности**
  - 1×6 мин — Отдых: 50 сек — нормально
  - 1×5 мин — Отдых: 50 сек — нормально
  - 1×4 мин — Отдых: 50 сек — нормально
- **Отжимания на одной руке с подставкой**
  - 1×10 — Отдых: 60 сек — нормально

- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело

447 очков

1×12 Отдых: 60 сек тяжело

- Отжимания с поднятыми ногами
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело

440 очков

1×15 Отдых: 80 сек тяжело

1×12 Отдых: 60 сек тяжело

- Подтягивания широким хватом к груди
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело

441 очков

### Тренировка №4 — 48 мин

- Бег по пересеченной местности
  - 3×5 мин Отдых: 50 сек нормально
- Отжимания с широким упором
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело

511 очков

### Тренировка №5 — 50 мин

- Бег по пересеченной местности
  - 2×6 мин Отдых: 50 сек нормально
  - 1×5 мин Отдых: 50 сек нормально
- Подтягивания широким хватом за голову
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело

500 очков

### Тренировка №6 — 51 мин

- Бег по пересеченной местности
  - 3×6 мин Отдых: 50 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подтягивания широким хватом к груди
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине
  - 1×10 Отдых: 60 сек нормально
  - 1×15 Отдых: 80 сек тяжело
  - 1×12 Отдых: 60 сек тяжело

501 очков

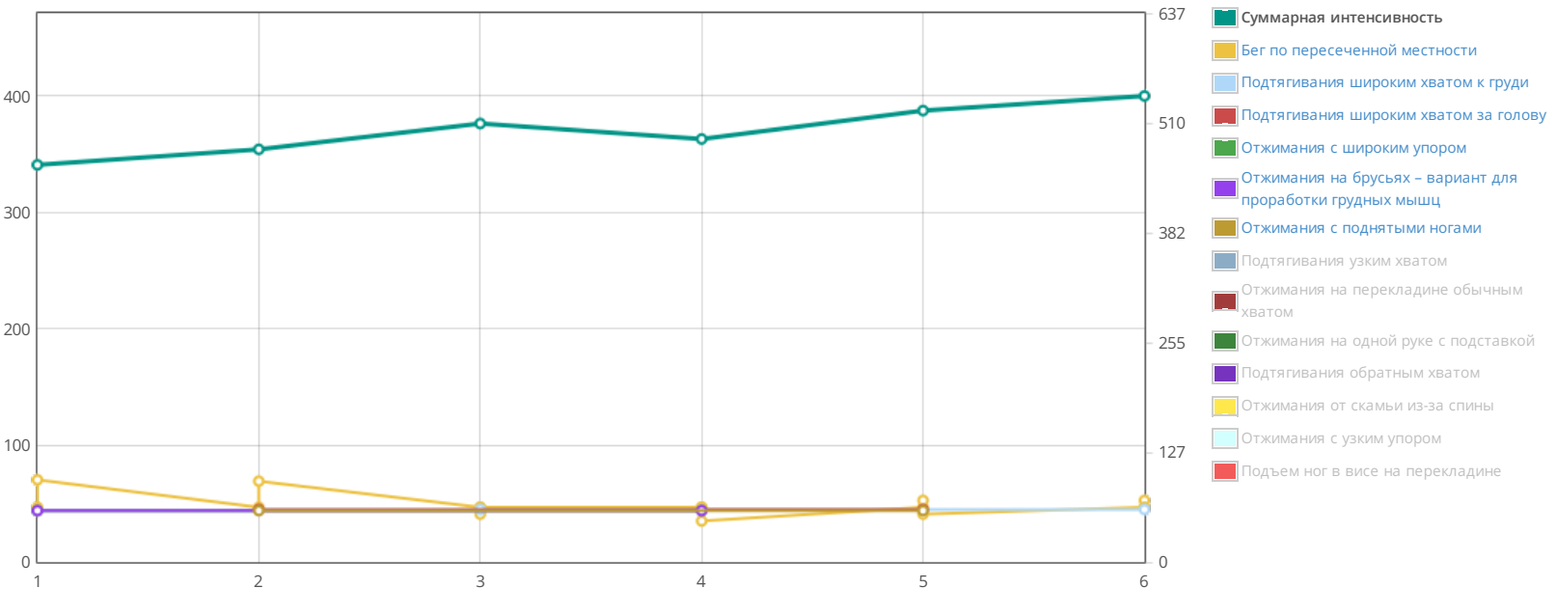
## 2 «7-12 тренировка»

Продолжительность в днях: 11 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 5

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности | 1 | 8 мин | 40 сек |
| 2 | Отжимания с широким упором | 1 | 15 | 75 сек |
| 3 | Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц | 1 | 15 | 75 сек |
| 4 | Бег по пересеченной местности (а) | 2 | 6 мин-8 мин | 40 сек |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Подтягивания обратным хватом (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 6 | Отжимания от скамьи из-за спины (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 7 | Подъем ног в висе на перекладине (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| **2-й день (отдых)** | | | | |
| **3-й день** | | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности | 1 | 8 мин | 40 сек |
| 2 | Подтягивания широким хватом за голову | 1 | 15 | 75 сек |
| 3 | Отжимания с поднятыми ногами | 1 | 15 | 75 сек |
| 4 | Бег по пересеченной местности (а) | 2 | 7 мин-9 мин | 40-50 сек |
| 5 | Подтягивания узким хватом (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 6 | Отжимания с узким упором (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 7 | Подъем ног в висе на перекладине (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| **4-й день (отдых)** | | | | |
| **5-й день** | | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности | 1 | 8 мин | 40 сек |
| 2 | Отжимания на одной руке с подставкой | 1 | 15 | 75 сек |
| 3 | Подтягивания широким хватом к груди | 1 | 15 | 75 сек |
| 4 | Бег по пересеченной местности (а) | 2 | 7 мин-9 мин | 50 сек |
| 5 | Отжимания на перекладине обычным хватом (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 6 | Подтягивания обратным хватом (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| 7 | Подъем ног в висе на перекладине (а) | 3 | 10-15 | 60-80 сек |
| **6-й день (отдых)** | | | | |

## Интенсивность тренировок по упражнениям




Тренировка №1 — 54 мин

Бег по пересеченной местности

Тренировка №2 — 56 мин

Бег по пересеченной местности

Тренировка №3 — 58 мин

Бег по пересеченной местности

1×8 мин Отдых: 40 сек нормально

Отжимания с широким упором
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Бег по пересеченной местности
2×6 мин Отдых: 40 сек нормально

Подтягивания обратным хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

461 очков

1×8 мин Отдых: 40 сек нормально

Подтягивания широким хватом за голову
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Бег по пересеченной местности
2×7 мин Отдых: 40 сек нормально

Подтягивания узким хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания с узким упором
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

479 очков

1×8 мин Отдых: 40 сек нормально

Отжимания на одной руке с подставкой
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Бег по пересеченной местности
1×7 мин Отдых: 50 сек нормально
1×8 мин Отдых: 50 сек нормально

Отжимания на перекладине обычным хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

509 очков

## Тренировка №4 — 56 мин

Бег по пересеченной местности
1×8 мин Отдых: 40 сек нормально

Отжимания с широким упором
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Бег по пересеченной местности
1×8 мин Отдых: 40 сек нормально
1×6 мин Отдых: 40 сек нормально

Подтягивания обратным хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

491 очков

## Тренировка №5 — 59 мин

Бег по пересеченной местности
1×8 мин Отдых: 40 сек нормально

Подтягивания широким хватом за голову
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Бег по пересеченной местности
1×9 мин Отдых: 50 сек нормально
1×7 мин Отдых: 50 сек нормально

Подтягивания узким хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания с узким упором
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

524 очков

## Тренировка №6 — 60 мин

Бег по пересеченной местности
1×8 мин Отдых: 40 сек нормально

Отжимания на одной руке с подставкой
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
1×15 Отдых: 75 сек тяжело

Бег по пересеченной местности
1×9 мин Отдых: 50 сек нормально
1×8 мин Отдых: 50 сек нормально

Отжимания на перекладине обычным хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

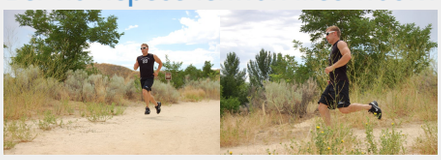
Подтягивания обратным хватом
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×10 Отдых: 60 сек нормально
1×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело

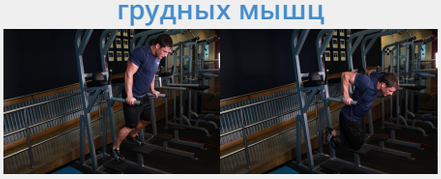
541 очков

# Справочник упражнений программы

### Бег по пересеченной местности



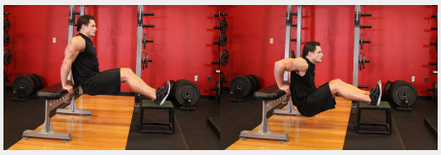
### Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц



### Отжимания на одной руке с подставкой

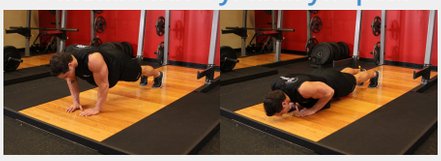
### Отжимания на перекладине обычным хватом

### Отжимания от скамьи из-за спины

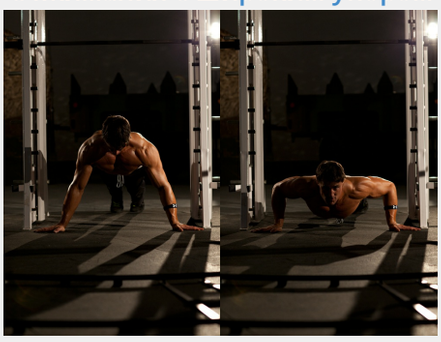


### Отжимания с поднятыми ногами

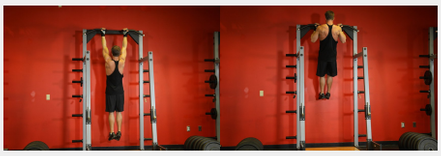
### Отжимания с узким упором



### Отжимания с широким упором



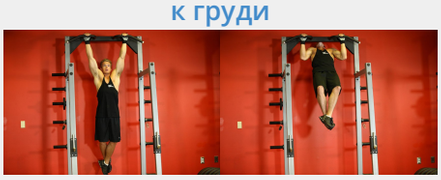
### Подтягивания обратным хватом



### Подтягивания узким хватом

### Подтягивания широким хватом за голову

### Подтягивания широким хватом к груди



### Подъем ног в висе на перекладине

# РЕЦЕПТ ТВОЕЙ ЛУЧШЕЙ КОНДИЦИИ — ФИРМЕННЫЙ ВИНЕГРЕТ ИЗ «УЛИЧНЫХ» УПРАЖНЕНИЙ ВОРКАУТА

Никакой показной «мускулистости» — только чистая эстетика силы, выносливости и функциональности. Только прогрессивная калистеника для «дворовых» качков.

Не спеши переживать, нагрузки мы тебе приготовили не сказать, чтоб экстремальные. Впрочем, если это твое дебютное знакомство с воркаутом-тренингом, первые несколько занятий могут стать для тебя настоящим испытанием. Но тебя ведь трудностями не запугать, верно?

## «Street Workout (круговая)»

Поддержание формы

12

Зачем ты здесь? Какова твоя цель? Ты жаждешь «стайерской» выносливости, охотишься за настоящей мужицкой силой или хочешь подкачаться? А может, тебе «завернуть» всего

> Перед тем, как приступить к прохождению программы тренировок на улице, убедись, что тебе под силу выполнить классические отжимания и подтягивания на турнике.

Уверены, сложности для тебя это не составит. Но на всякий случай знай, что в твоем распоряжении имеется тренировочный комплекс, с которым ты легко покоришь «перекладину».

**Напрасно некоторые полагают, что раз «тяжести» ворочать не придется, то можно заниматься как угодно часто.**

Тебе необходимо адекватное время на восстановление — и это то, что роднит абсолютно все силовые дисциплины. В нашем разумении, оптимальным для начинающего атлета будет трехдневная тренировочная неделя. На том и порешим: тренироваться ты будешь через день.

Еще проще дела обстоят с упражнениями — никакого брейк-данса на турнике. Все это хорошо известные тебе базовые движения: модификации подтягиваний, отжиманий классических и на брусьях, «прессовые» упражнения.

Силовая работа будет разбавлена порцией аэробики — бег в начале каждой тренировки заменит тебе полноценную разминку.

> Словом, делать придется все то, что можно выполнить в «полевых» условиях без специфического инвентаря (еще один камень в огород «железозависимых» качков).

Надеемся, все в курсе, какой смысл в выполнении различных вариантов однотипных упражнений?

Нет? Тогда по-простому — с помощью кажущихся тебе незначительными изменений в биомеханике движений нам удастся перемещать вектор нагрузки на разные мышечные области.

Вот, к примеру, стандартные отжимания, как и вариант упражнения с поднятыми ногами аккумулируют нагрузку на грудных. Только в первом случае акцент приходится на середину груди, во втором — под «прицельный огонь» попадает верхняя ее область. Если интересуешься деталями — спроси у «гугла», а нет — просто доверься нам.

## Продолжительность программы тренировок на улице

Программу мы поделим на два коротких микроцикла, общей продолжительностью 22 дня. Как ты понимаешь, времени на «раскачку» у тебя нет, так что никаких «вводных» тренировок тут не будет, и не жди! Зато такая «спецподготовка» делает тебе «физическую» базу, которой нет у доброй половины турникменов-самоучек.

## Особенности круговых тренировок на улице

Режим тренинга в первом цикле будет в лучших традициях уличного спорта: повторы разных упражнений мы будем «нанизывать» один на другой, чтобы в итоге получился замкнутый цикл.

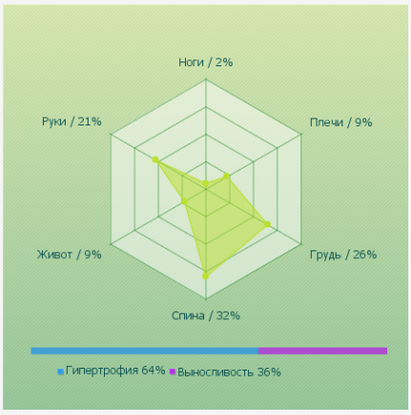
**Да, так и есть — это та самая круговая тренировка на улице.** И таких кругов будет по три в каждом дне! Сразу предупреждаем, выдержать такую интенсивность тебе будет ой как непросто.

> Во втором периоде правила игры немного меняются — фитнес-тренировки на улице для начинающих становятся еще более длительными, но все такими же комплексными.

Откроют тренинг три одиночных упражнения, которые «врубят» режим боевой готовности. А дальше — работаешь по накатанной круговой схеме.

Если после тренинга из-за адской боли в мышцах ты с трудом выполняешь бытовые задачи, значит, все пошло по плану. Не сходи с пути!

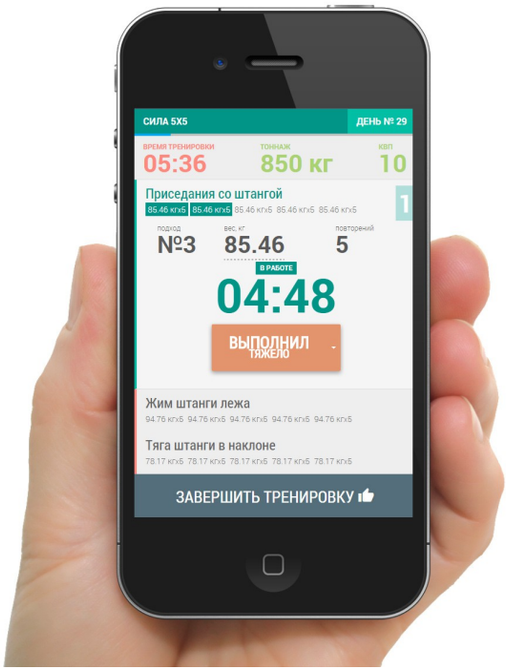
да побольше? С этим обратись к уличному спорту! Воркаут знает, как сделать из тебя настоящего бойца. А мы как никто другой знаем воркаут.



Автор программы
AYarmots

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.

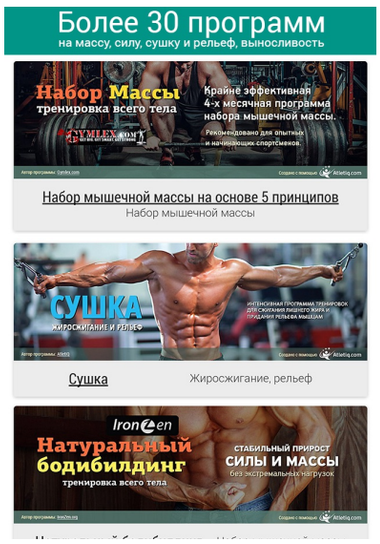
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

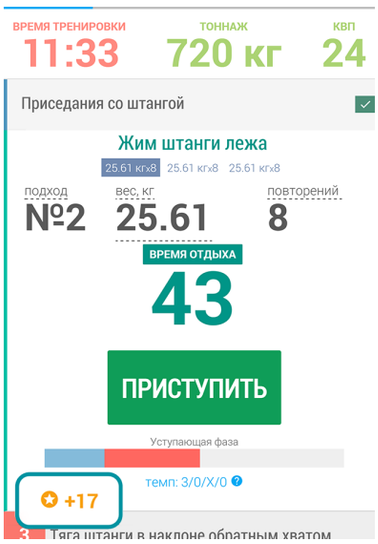
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к 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.

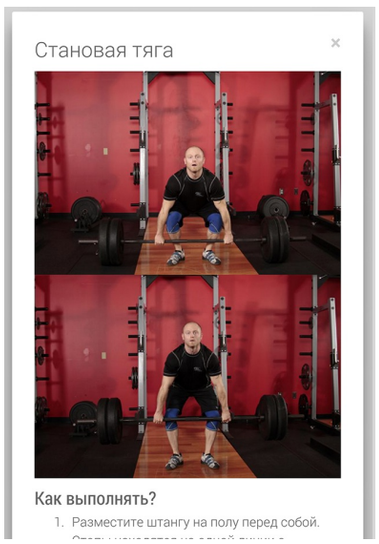
## Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2017 — AtletIQ.com