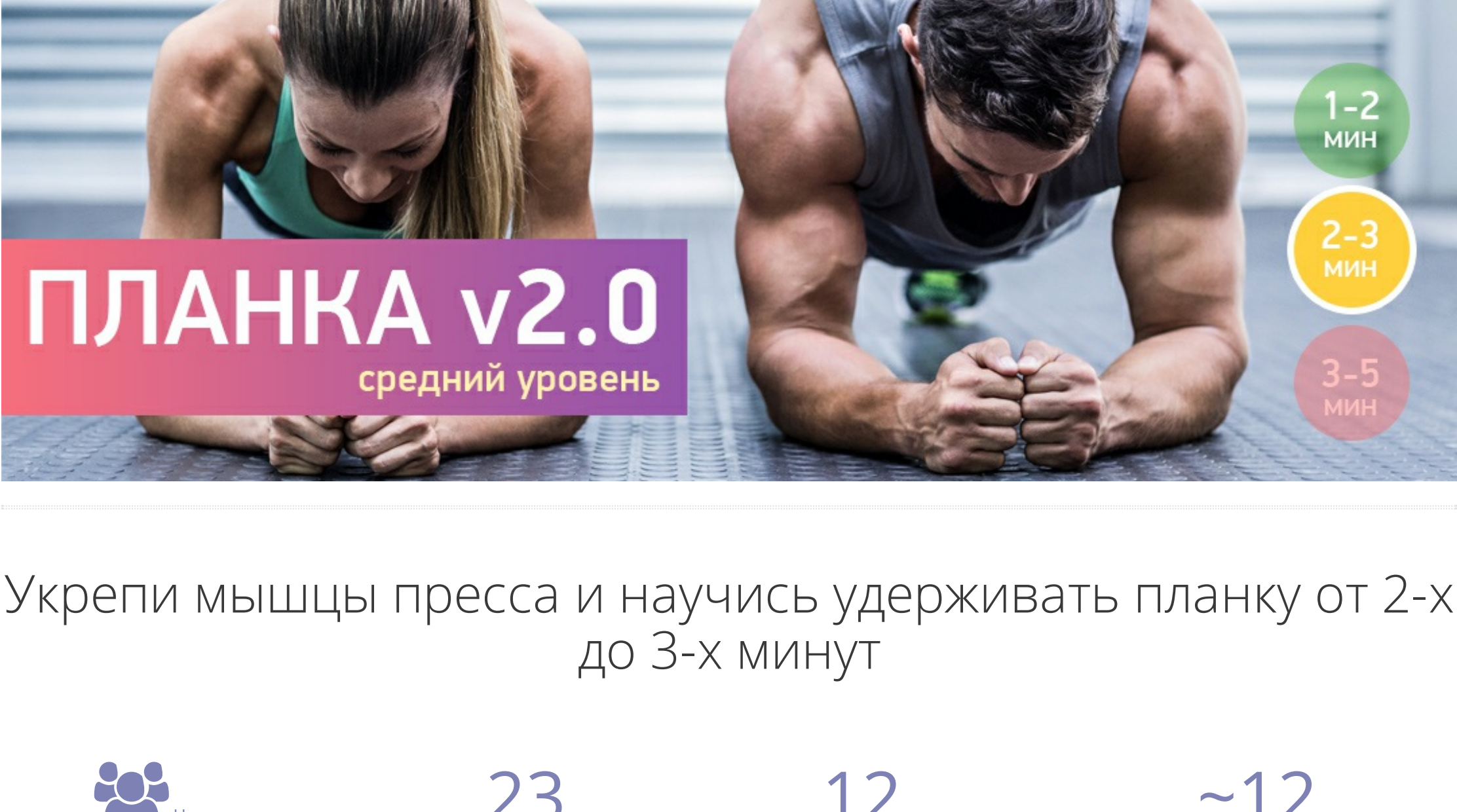




ПЛАНКА v2.0

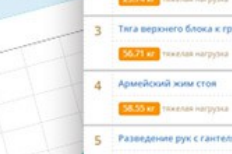
средний уровень

1-2
МИН

2-3
МИН

3-5
МИН

Укрепи мышцы пресса и научись удерживать планку от 2-х до 3-х минут



Новичок

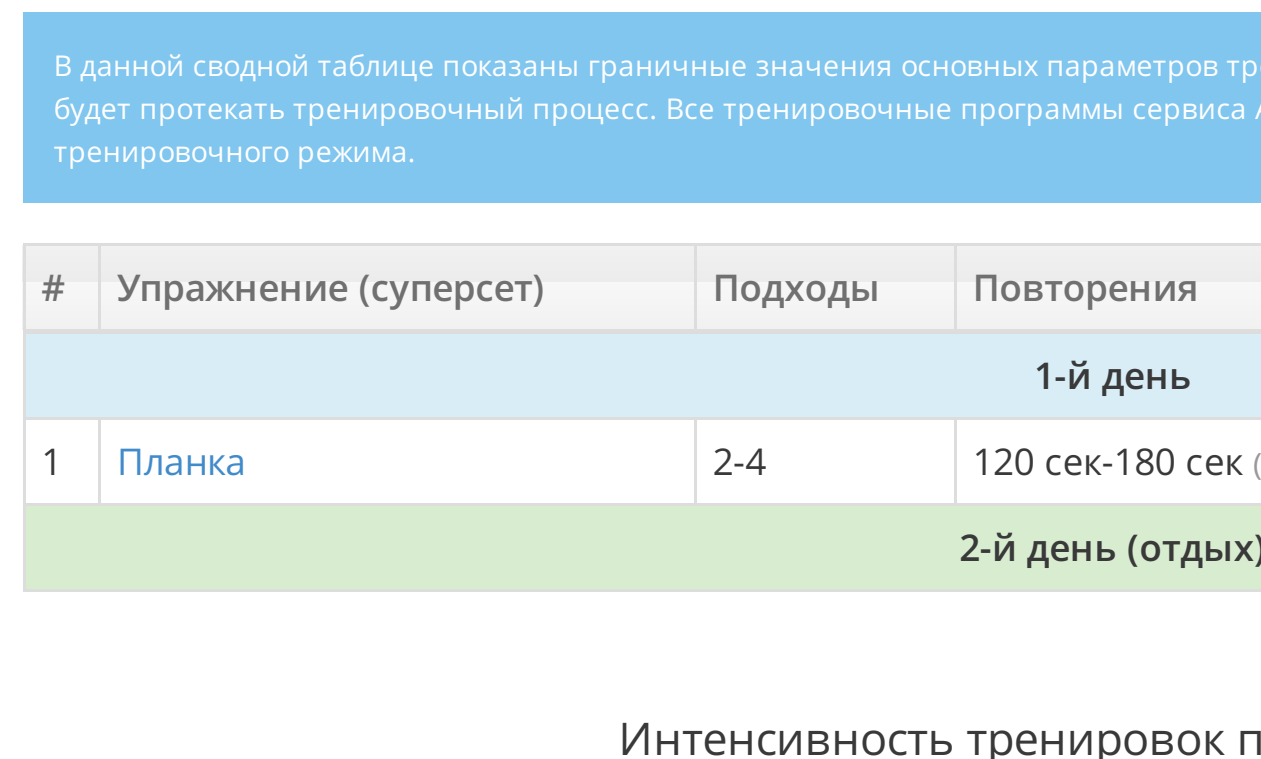
23 дня

12 тренировок

~12 минут

Программа для тренировки мышц кора, состоящая всего из одного упражнения «Планка» и 12 тренировок. Подойдет для тех, кому не удастся удержать планку в течение 2-3 минут.

[https://atletiq.com/programma/planka-2-3-minuty-ii-uroven.html](https://atletiq.com/programma/planka-2-3-minuty-ii-uroven)



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

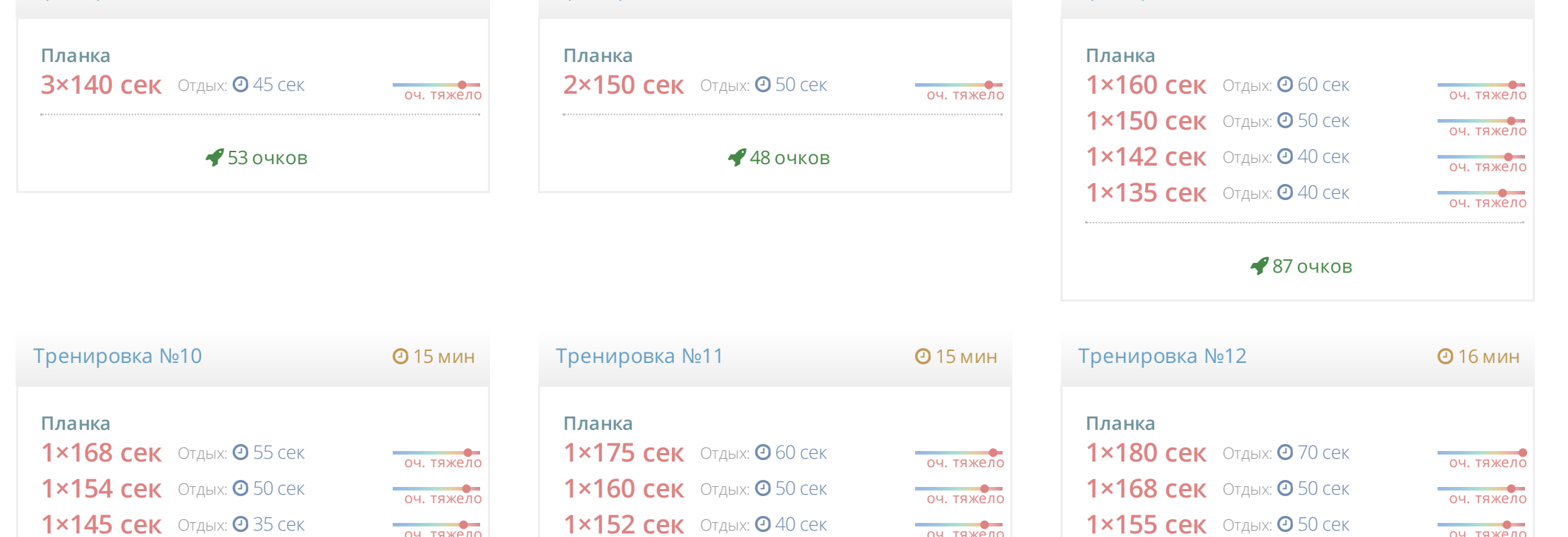
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Планка	2-4	120 сек-180 сек (+пик)	35-70 сек
2-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 Планка 3×120 сек Отдых: 40 сек 22 очков	Тренировка №2 Планка 3×128 сек Отдых: 45 сек 32 очков	Тренировка №3 Планка 4×120 сек Отдых: 40 сек 36 очков
Тренировка №4 Планка 3×135 сек Отдых: 60 сек 38 очков	Тренировка №5 Планка 4×125 сек Отдых: 50 сек 56 очков	Тренировка №6 Планка 2×145 сек Отдых: 45 сек 43 очков
Тренировка №7 Планка 3×140 сек Отдых: 45 сек 53 очков	Тренировка №8 Планка 2×150 сек Отдых: 50 сек 48 очков	Тренировка №9 Планка 1×160 сек Отдых: 60 сек 1×150 сек Отдых: 50 сек 1×142 сек Отдых: 40 сек 1×135 сек Отдых: 40 сек 87 очков
Тренировка №10 Планка 1×168 сек Отдых: 55 сек 1×154 сек Отдых: 50 сек 1×145 сек Отдых: 35 сек 1×138 сек Отдых: 35 сек 90 очков	Тренировка №11 Планка 1×175 сек Отдых: 60 сек 1×160 сек Отдых: 50 сек 1×152 сек Отдых: 40 сек 1×140 сек Отдых: 40 сек 95 очков	Тренировка №12 Планка 1×180 сек Отдых: 70 сек 1×168 сек Отдых: 50 сек 1×155 сек Отдых: 50 сек 1×140 сек Отдых: 50 сек 147 очков

Справочник упражнений программы

Планка



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 тренировки с помощью специального тренировочного бланка, 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 программы 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