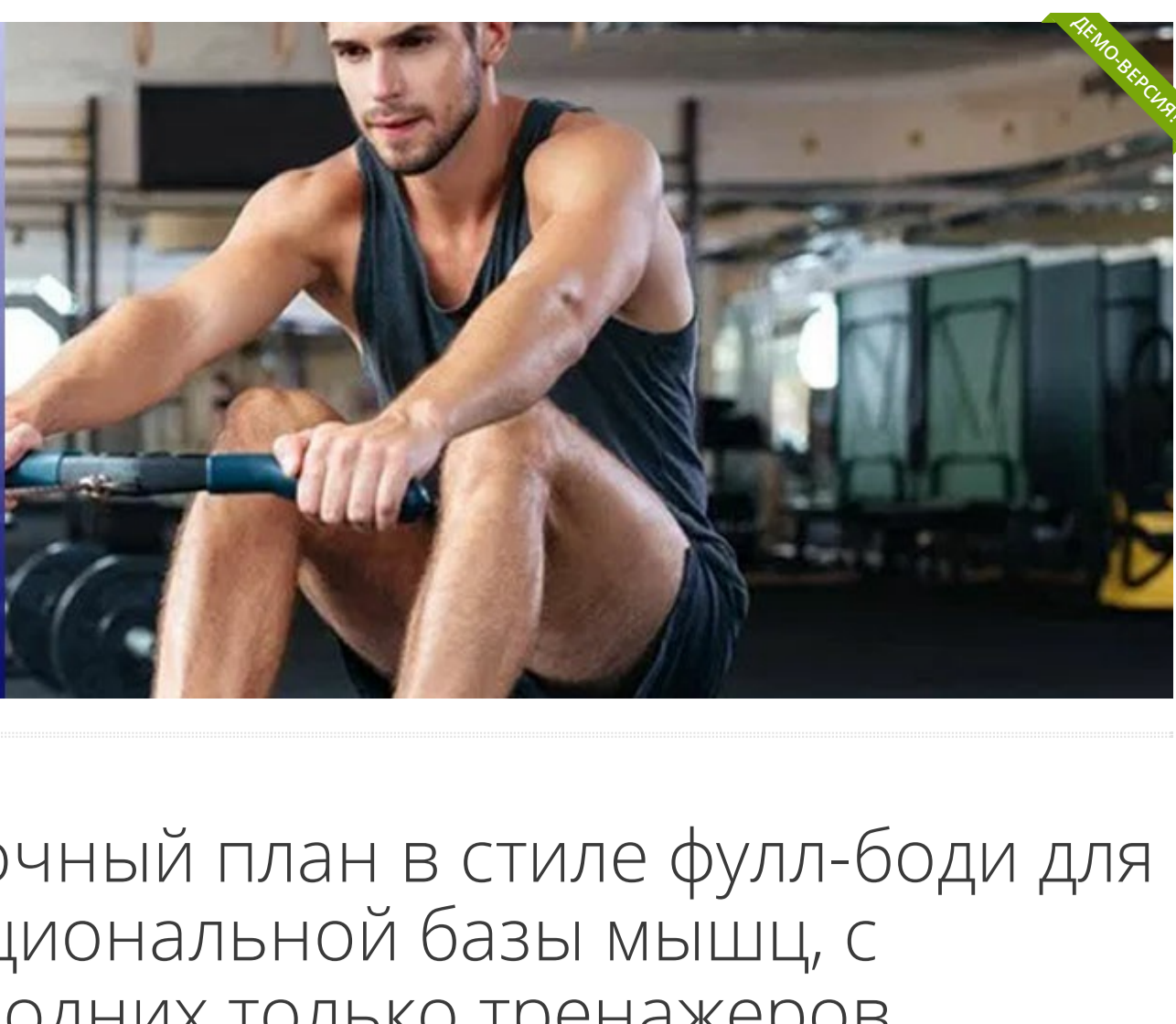


ТЕХНО POWER

ДВУХДНЕВНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН В СТИЛЕ ФУЛЛ-БОДИ



Двухдневный тренировочный план в стиле фулл-боди для наработки функциональной базы мышц, с использованием одних только тренажеров.



Новичок

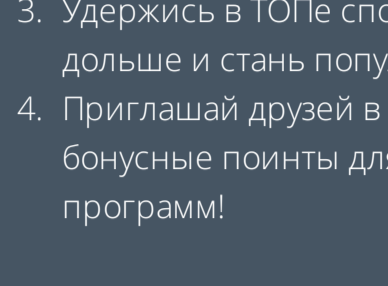
23 дня

12 тренировок

~62 минуты

Не восставай против спортивных «машин»! Для свободных весов ты пока не созрел. Зато тренажеры «седлать» можно смело. С помощью нашего плана ТЕХНО-Power ты быстро подготовишь свои мышцы к многосуставным движениям и будешь готов к суровой железной работе.

<https://atletiq.com/programma/tehno-power-trenirovka-na-trenzherah-1055.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержишься в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!

Тренируйся в стиле «новой школы» - подчиняй спортивную технику пользе своего тела.

Что осталось от самобытных совдеповских качалок, с их «сиротским» инвентарем и аскетичным интерьером? Да почти ничего! Нет, кое-где конечно попадаются такие вот раритетные «подвалы» площадки, но в большинстве своем они имеют «музейное» назначение — существуют в память о былых временах и первых победах.

Нынешний железный спорт давно «накрыла» волна механизации. Отныне тренажерный зал — царствие многофункциональной «силовой» техники. Так выглядит спортивная эволюция и нечего от нее открещиваться — надо извлекать из нее максимум пользы.

Наш тренировочный план ТЕХНО-Power, разработанный под работу с основными тренажерами и блоками поможет тебе это сделать!

Работа по плану предполагает проведение «общих» тренировок на все мышечные группы в рамках одного дня. На каждую мышечную группу в среднем выполняется по одному упражнению — таким образом, объем тренировки будет достаточно высок, но и охват мышц окажется глобальным.

Тренажеры с их инженерно-точной конструкцией позволяют выполнять все упражнения по заранее установленной и строгой траектории, отработывая верную форму движений. Это даст возможность развить функциональную базу твоего тела, при этом не «навалать дров», в особенности если ты тренируешься без инструктора. И таки да, тренажерная работа будет чуть попроще тренировок со свободным отягощением.

Но не стоит недооценивать станки. Работа с ними может также неплохо тебя измотать, если соответственно подобрать тренировочный режим. В нашем случае мы предложим тебе испытать сразу несколько режимов — причем смена их будет происходить прямо в рамках выполнения текущего упражнения.

Первые две тренировки условно назовем вводными — они необходимы, чтобы мышцы освоились и адаптировались к нагрузкам и механике движений. Диапазон объемности подобран исходя из этих же целей — от 10 до 12 повторений (исключая упражнения на мышцы кора и икры, которые «любят» многоповторку). Далее интенсивность и плотность сессий будет только возрастать. Будь готов героически потрудиться!

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»

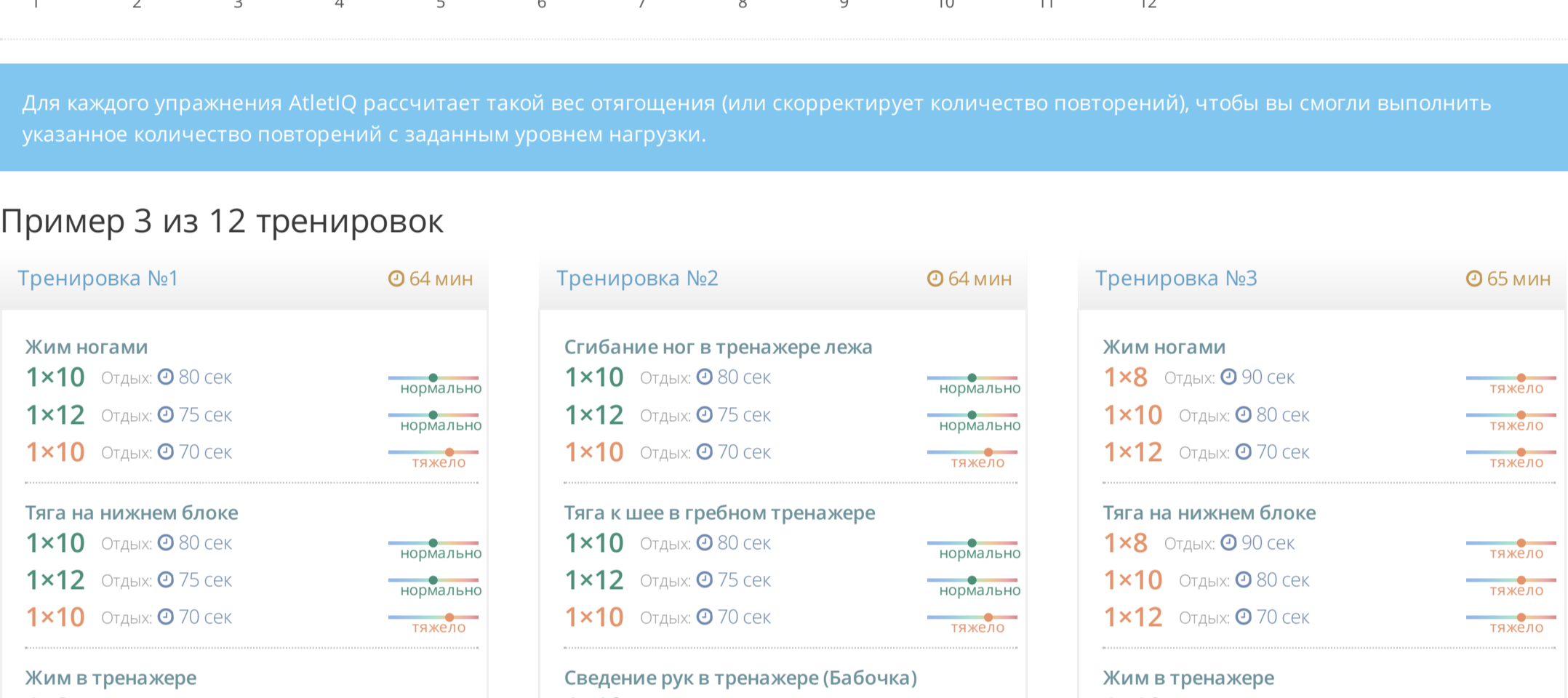
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Жим ногами	3	6-15	Отдых 50-90 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3	6-15	Отдых 50-90 сек
3	Жим в тренажере	3	6-16 (+max)	Отдых 50-90 сек

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.

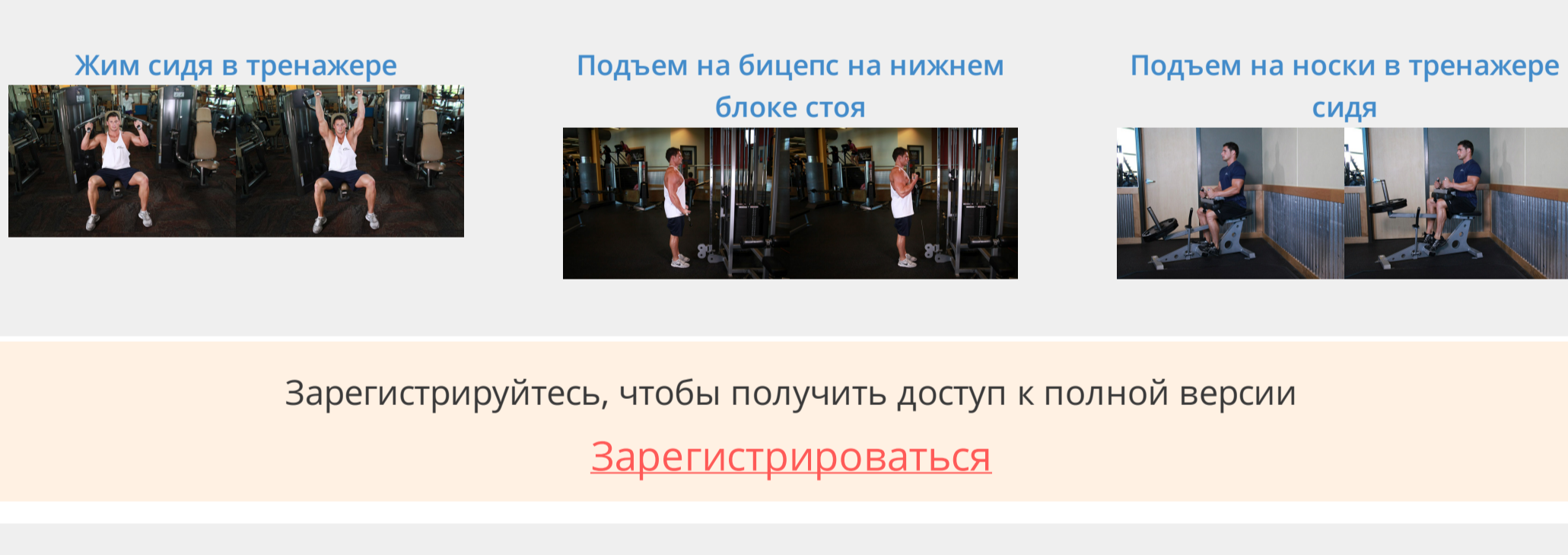


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 064 мин	Тренировка №2 064 мин	Тренировка №3 065 мин
Жим ногами 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Жим ногами 1x8 Отдых 90 сек 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 70 сек
Тяга на нижнем блоке 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Тяга к шее в гребном тренажере 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Тяга на нижнем блоке 1x8 Отдых 90 сек 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 70 сек
Жим в тренажере 1x8 Отдых 80 сек 1x10 Отдых 60 сек 1x10 Отдых 70 сек	Сведение рук в тренажере (Бабочка) 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Жим в тренажере 1x10 Отдых 85 сек 1x10 Отдых 85 сек 1x10 Отдых 85 сек
Тяга верхнего блока за голову 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Жим сидя в тренажере 1x8 Отдых 80 сек 1x10 Отдых 60 сек 1x10 Отдых 70 сек	Тяга верхнего блока за голову 1x8 Отдых 90 сек 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 70 сек
Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 1x10 Отдых 80 сек 1x10 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 1x8 Отдых 90 сек 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 70 сек
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 75 сек 1x10 Отдых 70 сек	Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x8 Отдых 90 сек 1x10 Отдых 80 сек 1x12 Отдых 70 сек
Скручивания 3x25 max Отдых 50 сек	Скручивания в тренажере для пресса 3x25 max Отдых 50 сек	Скручивания 3x25 max Отдых 50 сек
Гиперэкстензия 3x25 max Отдых 50 сек	Гиперэкстензия 3x25 max Отдых 50 сек	Гиперэкстензия 3x25 max Отдых 50 сек
Подъем на носки в тренажере сидя 3x25 max Отдых 50 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3x25 max Отдых 50 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3x25 max Отдых 50 сек
> 12.51 т > 762 очков > 550 ккал	> 9.99 т > 708 очков > 510 ккал	> 12.46 т > 811 очков > 580 ккал

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

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

Установить приложение

Программы тренировок

На массу / 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