

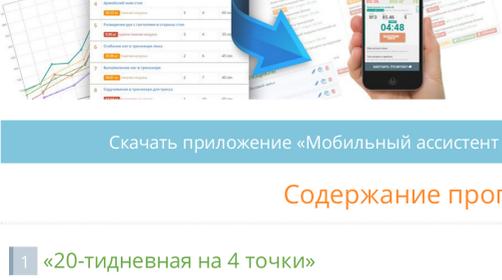
Опытный

26 дней

20 тренировок

~44 минуты

<https://atletiq.com/programma/pentah-1094.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 требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

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

Содержание программы

1 «20-тидневная на 4 точки»

Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 20 Отдых: 6

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	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	⌚ 70-80 сек
2	Жим штанги лежа	5	6-10	⌚ 70-80 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-12	⌚ 65-80 сек

▲ При активации списится 6 поинтов

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.

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 41 мин

- Скручивания на наклонной скамье **3x10** Отдых ⌚ 75 сек
- Жим штанги лежа **5x6** Отдых ⌚ 80 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном **4x6** Отдых ⌚ 80 сек
- Сведение гантелей лежа **3x10** Отдых ⌚ 75 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье **3x10** Отдых ⌚ 75 сек

> 3.31 т 🏆 771 очков 🔥 550 ккал

Тренировка №2 ⌚ 42 мин

- Гиперэкстензия **3x10** Отдых ⌚ 75 сек
- Становая тяга **5x6** Отдых ⌚ 80 сек
- Подтягивания широким хватом за голову **4x6** Отдых ⌚ 80 сек
- Тяга штанги в наклоне **4x6** Отдых ⌚ 80 сек
- Тяга на нижнем блоке **3x10** Отдых ⌚ 75 сек

> 4.71 т 🏆 889 очков 🔥 640 ккал

Тренировка №3 ⌚ 41 мин

- Подъем ног в упоре на брусьях **3x10** Отдых ⌚ 75 сек
- Армейский жим стоя **5x6** Отдых ⌚ 80 сек
- Жим штанги стоя из-за головы **4x6** Отдых ⌚ 80 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя **3x10** Отдых ⌚ 75 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя **3x10** Отдых ⌚ 75 сек

> 2.97 т 🏆 635 очков 🔥 460 ккал

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 тренировки автоматически 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.

Более 30 программ
 Набор Массы: тренировка всего тела на основе 5 принципов
 Сушка: жиросжигание, рельеф
 Натуральный бодибилдинг: специальный метод силы и массы

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33
 ТОННАЖ: 720 кг
 КВТ: 24
 Приседания со штангой
 Жим штанги лежа: 25.61 кг / 25.61 кг
 Повтор: №2 / 8
 ВРЕМЯ ОТДЫХА: 43 сек
 ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга
 Как выполнять?
 1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
 ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25
 ТОННАЖ: 2.2 т
 КВТ: 125
 Новичок 4 🌟 +455
 Всего: 1223
 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень «Новичок 5»

[Установить приложение](#)

Программы тренировок

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