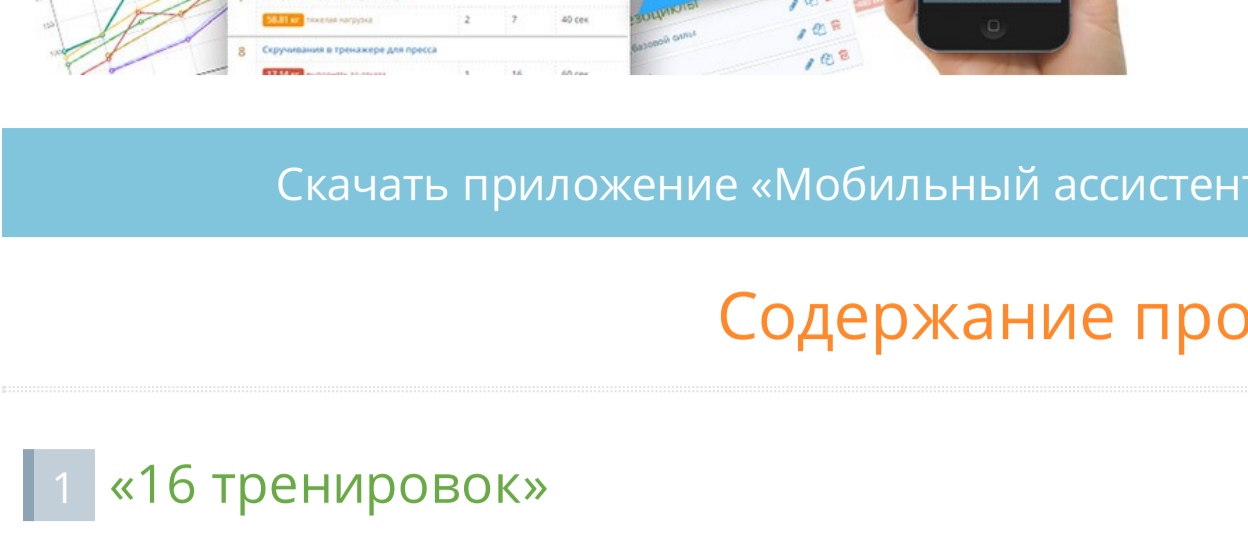


Опытный **31** день **16** тренировок **~59** минут

<https://atletiq.com/programma/mass-record-massonabor-relief-1536.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 «16 тренировок»** Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

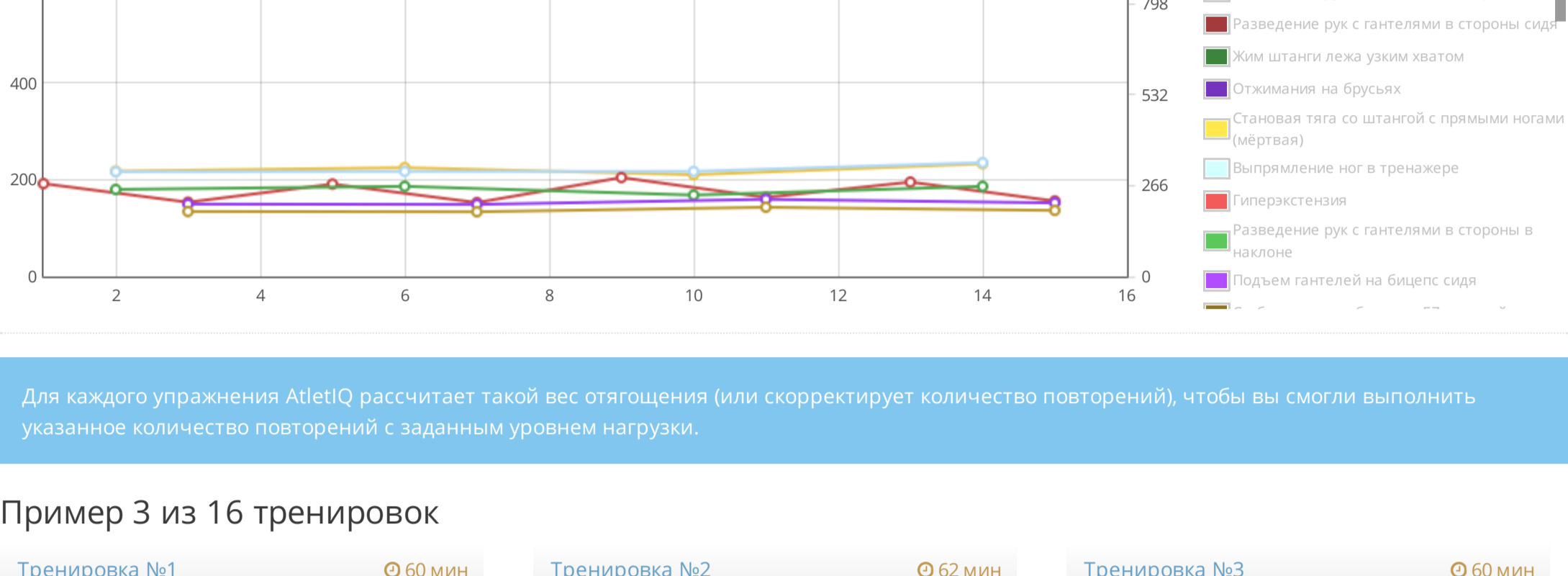
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| #               | Упражнение (суперсет)                              | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|--|---------|------------|-----------------------|
| <b>1-й день</b> |  |         |            |                       |
| 1               | Жим штанги лежа                                    | 4       | 10-15      | 40-90 сек             |
| 2               | Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном | 4       | 10-15      | 40-90 сек             |

Доступ открыт по подписке

### 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 16 тренировок

**Тренировка №1** 60 мин

- Жим штанги лежа
  - 1x15 Отдых 40 сек
  - 1x12 Отдых 60 сек
  - 1x12 Отдых 60 сек
  - 1x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
  - 1x15 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 80 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x12 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях
  - 4x12 Отдых 50 сек
- Сведение рук в кроссовере
  - 1x15 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x12 Отдых 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя
  - 5x15 Отдых 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
  - 4x15 Отдых 50 сек
- Жим штанги лежа узким хватом
  - 4x15 Отдых 50 сек
- Шаги со штангой
  - 4x15 Отдых 50 сек

> 12.23 т 1214 очков 870 ккал

**Тренировка №2** 62 мин

Подтягивания 4x15 max Отдых 50 сек

Тяга штанги в наклоне

- 1x15 Отдых 40 сек
- 1x12 Отдых 50 сек
- 1x8 Отдых 90 сек
- 1x10 Отдых 70 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом

- 5x10 Отдых 50 сек

Тяга гантели в наклоне

- 3x10 Отдых 50 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками

- 3x10 Отдых 50 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

- 4x15 Отдых 50 сек

Перекрестная тяга на блоках

- 4x12 Отдых 50 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя

- 4x15 Отдых 50 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя

- 4x15 Отдых 50 сек

> 7.99 т 1301 очков 940 ккал

**Тренировка №3** 60 мин

Жим гантелей сидя

- 1x20 Отдых 40 сек
- 1x15 Отдых 50 сек
- 1x12 Отдых 60 сек

Жим штанги сидя в машине Смита

- 4x15 Отдых 50 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне

- 3x10 Отдых 50 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

- 4x15 Отдых 50 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)

- 4x15 Отдых 50 сек

Жим штанги лежа узким хватом

- 4x15 Отдых 50 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью

- 4x12 Отдых 50 сек

Подъем гантелей на бицепс сидя

- 4x12 Отдых 50 сек

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя

- 4x12 Отдых 50 сек

> 10.01 т 1051 очков 760 ккал

Стоимость полной версии 260 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

### 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.

**Более 30 программ**  
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

**Набор Мясца**  
Тренировка в стиле «Bodybuilding»

**Сушка**  
Жиросжигание, рельеф

**Натуральный бодибилдинг**  
Полноценная программа

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 11:33

**ТОНИЖ** 720 кг

**КВТ** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2

ВРЕМЯ ОТДЫХА 25.61

8

**43**

ПРИСТУПИТЬ

Улучшение бонус

+17

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Становая тяга

Как выполнять? 1. Развести ступни на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**  
«БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДНЯ ИЛИНИИЩУ»

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 47:25

**ТОНИЖ** 2.2 т

**КВТ** 125

Новичок 4

**+455**

**Всего: 1223**

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

< Назад

[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](#)  
© 2018 — AtletIQ.com