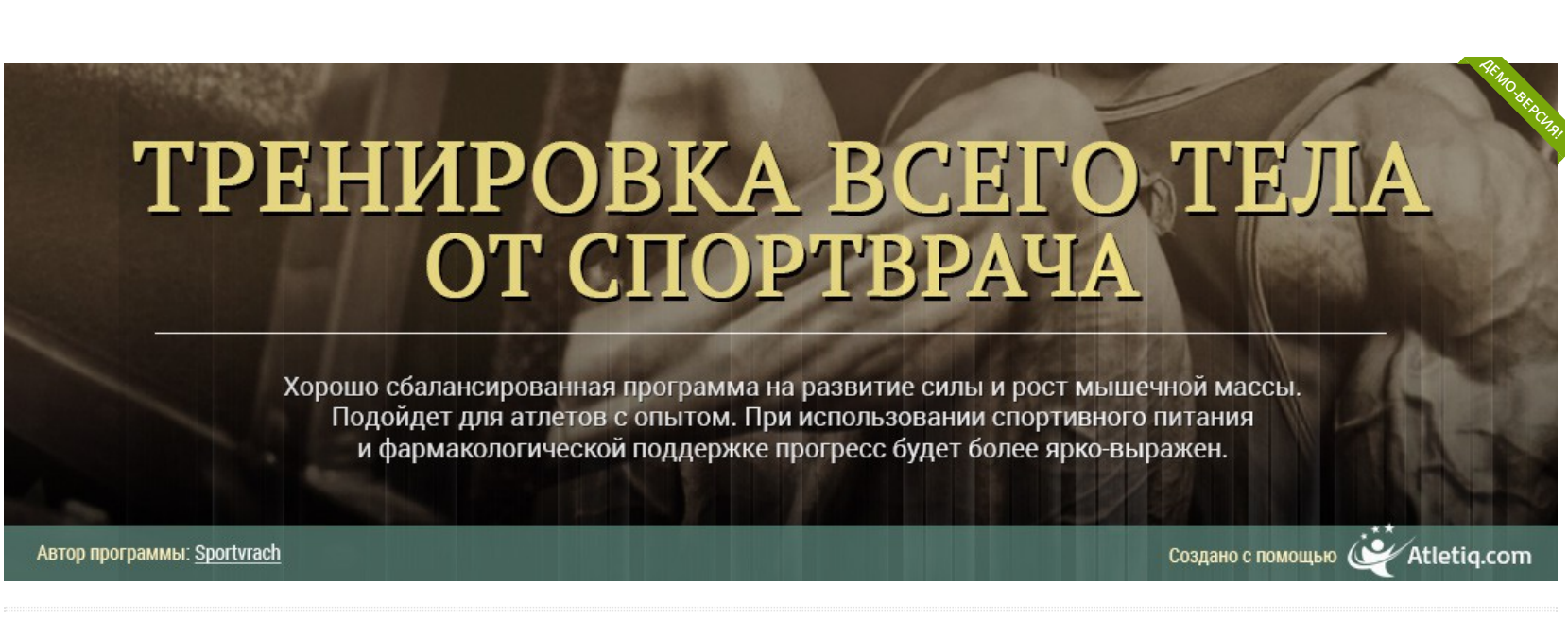


# ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА ОТ СПОРТВРАЧА

Хорошо сбалансированная программа на развитие силы и рост мышечной массы. Подойдет для атлетов с опытом. При использовании спортивного питания и фармакологической поддержке прогресс будет более ярко-выражен.

Автор программы: Sportvrach

Создано с помощью Atletiq.com

## Научный подход к тренировкам — твой путь к силе и красоте тела

Опытный | 71 день | 38 тренировок | ~49 минут

Программа тренировок на силу и массу содержит тщательно подобранные упражнения, биомеханика которых нацелена на всестороннее развитие мышц и укрепление сухожильных связок. Работа в тренажерном зале не будет казаться однотипной и монотонной благодаря постоянным изменениям нагрузки в каждом упражнении — это способствует укреплению эмоциональной устойчивости и поддержанию мотивации к занятиям.

https://atletiq.com/programms/161

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

**Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!**

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

## Обмани физиологию: медицинская трактовка силовой тренировки на массу и силу

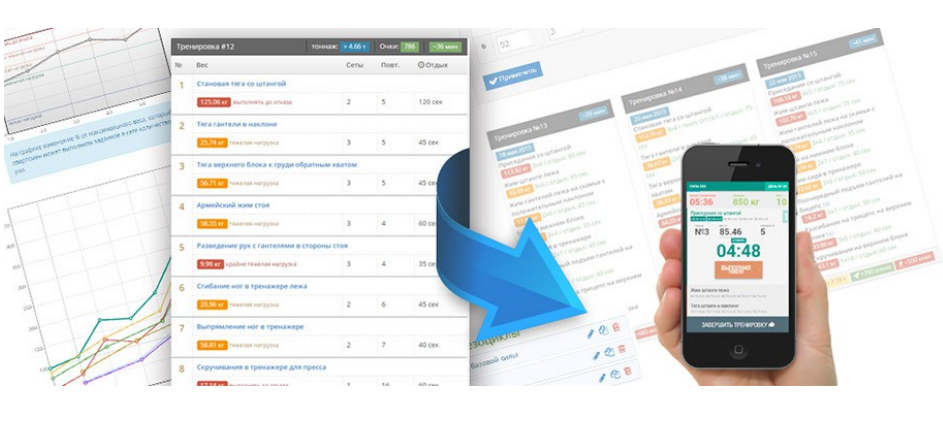
Правильно составленная схема тренировок и варьирование интенсивности помогут одновременно развить силовые показатели в базовых упражнениях и будут способствовать увеличению мышечных волокон.

Данная программа прекрасно подойдет и пауэрлифтерам, желающим набрать мышечную массу, при этом продолжая увеличивать силу, и культуристам, которые уперлись в «плато» и не могут больше расти: ни в силовых показателях, ни в антропофизиологическом аспекте.

Для достижения поставленных целей с помощью данной программы необходимо посещать тренажерный зал трижды в неделю, четко выполнять предложенную последовательность упражнений и количество повторений с постоянно изменяющимся рабочим весом на каждой тренировке.

Благодаря чередованию двух мезоциклов, направленных на достижение различных целей, организм не сможет привыкнуть к нагрузке и поэтому результаты будут неизменно расти.

Автор:
Sportvrach



### 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 «Адаптация»

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

Первые 6 тренировок позволят вам плавно войти в тренировочную программу и подготовить мышцы к высоким нагрузкам. Опытные, но нетерпеливые атлеты могут предпочесть приступить сразу к 5-ой тренировке.

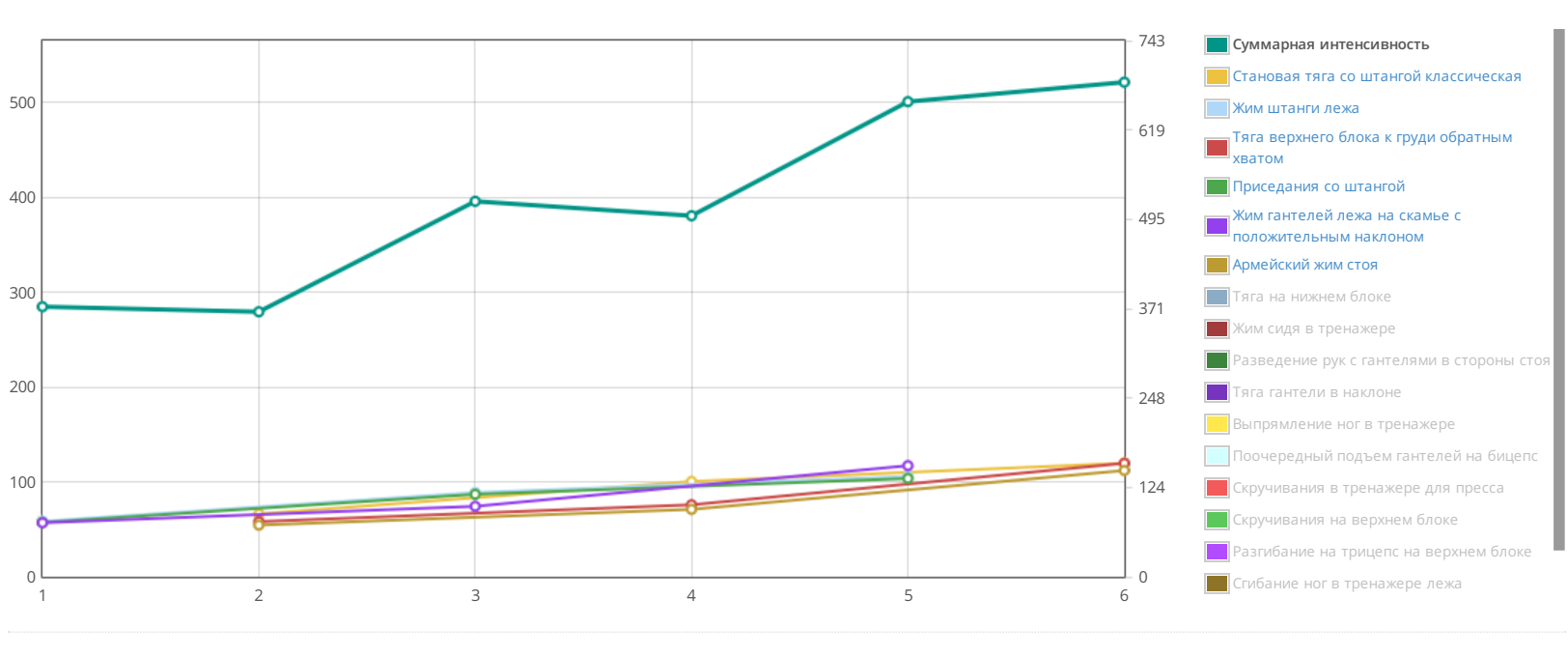
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 3 | 6-8 | 30-60 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 3 | 6-8 | 30-60 сек |
| 3 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 3 | 6-8 | 30-50 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 6 тренировок

**Тренировка №1** 39 мин

Приседания со штангой 3×6 Отдых: 30 сек легко
Жим штанги лежа 3×6 Отдых: 30 сек легко
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×6 Отдых: 30 сек легко
Тяга на нижнем блоке 3×6 Отдых: 30 сек легко
Жим сидя в тренажере 3×6 Отдых: 30 сек легко
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×6 Отдых: 30 сек легко
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×7 Отдых: 45 сек легко
Скручивания на верхнем блоке 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 4.71 т 374 очков 270 ккал

**Тренировка №2** 39 мин

Становая тяга со штангой классическая 3×6 Отдых: 30 сек легко
Тяга гантели в наклоне 3×6 Отдых: 30 сек легко
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3×6 Отдых: 30 сек легко
Армейский жим стоя 3×6 Отдых: 30 сек легко
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×6 Отдых: 30 сек легко
Сгибание ног в тренажере лежа 3×6 Отдых: 30 сек легко
Выпрямление ног в тренажере 3×6 Отдых: 30 сек легко
Скручивания в тренажере для пресса 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 4.76 т 367 очков 260 ккал

**Тренировка №3** 45 мин

Приседания со штангой 3×7 Отдых: 45 сек нормально
Жим штанги лежа 3×7 Отдых: 45 сек нормально
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×7 Отдых: 45 сек легко
Тяга на нижнем блоке 3×7 Отдых: 45 сек легко
Жим сидя в тренажере 3×7 Отдых: 45 сек легко
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×7 Отдых: 45 сек легко
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×8 Отдых: 50 сек тяжело
Скручивания на верхнем блоке 2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 6.01 т 520 очков 370 ккал

### 2 «1 месяц базовой силы»

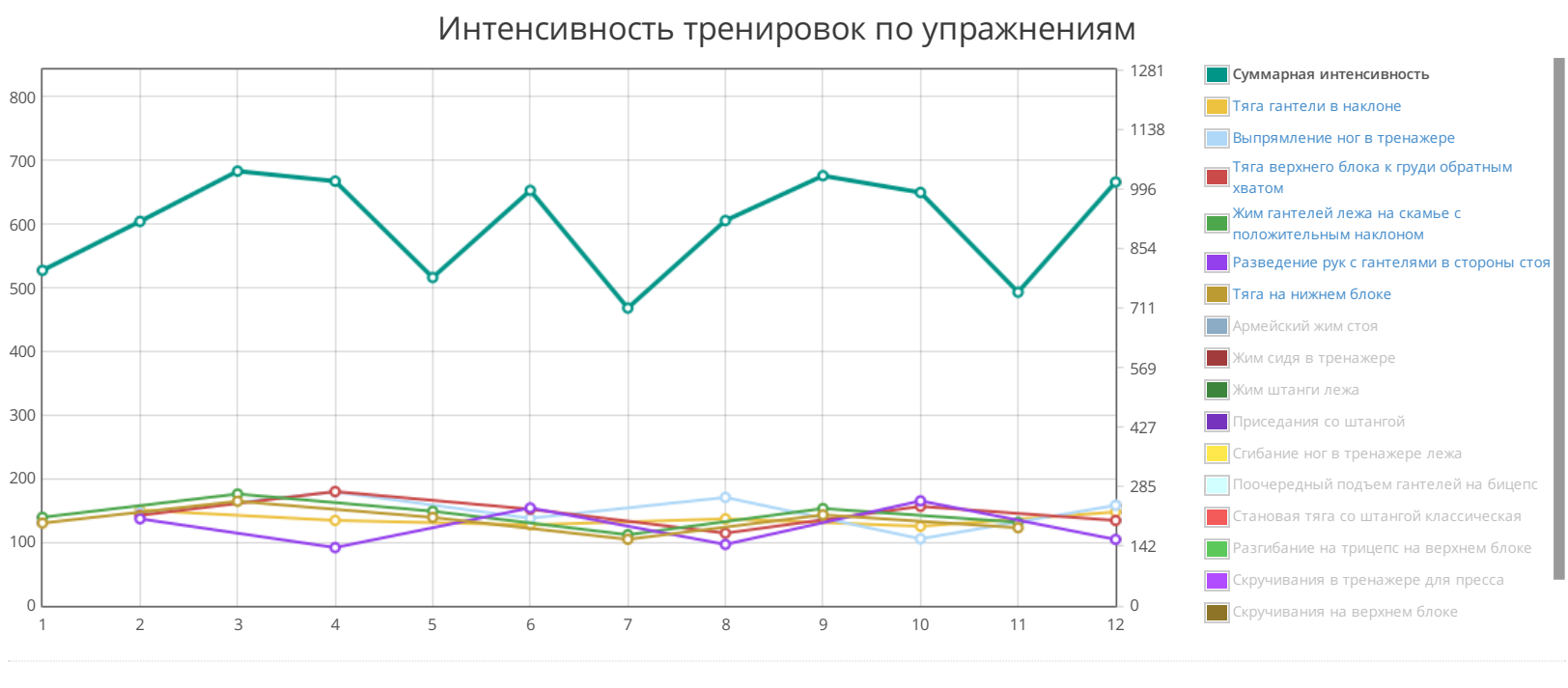
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

Включаем работу на развитие силы по базовым упражнениям на 3-5 повторений. По остальным упражнениям работа в режиме Сила+Гипертрофия. Пиковые нагрузки по базовым упражнениям ставим на разные дни и планируем по 1 тренировке "до отказа" по всем вспомогательным упражнениям.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 2-4 | 4-6 (+max) | 60-120 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 2-4 | 4-7 (+max) | 60-120 сек |
| 3 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 2-3 | 6-8 (+max) | 50-140 сек |

Доступ открыт по подписке

#### Интенсивность тренировок по упражнениям



#### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 51 мин

Приседания со штангой 3×5 Отдых: 60 сек тяжело
Жим штанги лежа 3×4 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 60 сек нормально
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Тяга на нижнем блоке 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Жим сидя в тренажере 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×6 Отдых: 55 сек тяжело
Скручивания на верхнем блоке 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.35 т 801 очков 580 ккал

**Тренировка №2** 47 мин

Становая тяга со штангой классическая 3×3 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 50 сек легко
Тяга гантели в наклоне 3×6 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек тяжело
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Армейский жим стоя 3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек легко
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек нормально
Сгибание ног в тренажере лежа 3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек нормально
Выпрямление ног в тренажере 3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек нормально
Скручивания в тренажере для пресса 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.12 т 918 очков 660 ккал

**Тренировка №3** 59 мин

Приседания со штангой 3×4 Отдых: 75 сек оч. тяжело
Жим штанги лежа 3×5 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 80 сек тяжело
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×7 max Отдых: 90 сек оч. тяжело
Тяга на нижнем блоке 3×7 max Отдых: 90 сек оч. тяжело
Жим сидя в тренажере 3×7 max Отдых: 90 сек оч. тяжело
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×4 max Отдых: 110 сек до отказа
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×7 max Отдых: 80 сек до отказа
Скручивания на верхнем блоке 2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 6.04 т 1038 очков 750 ккал

### 3 «Неделя «пампа»»

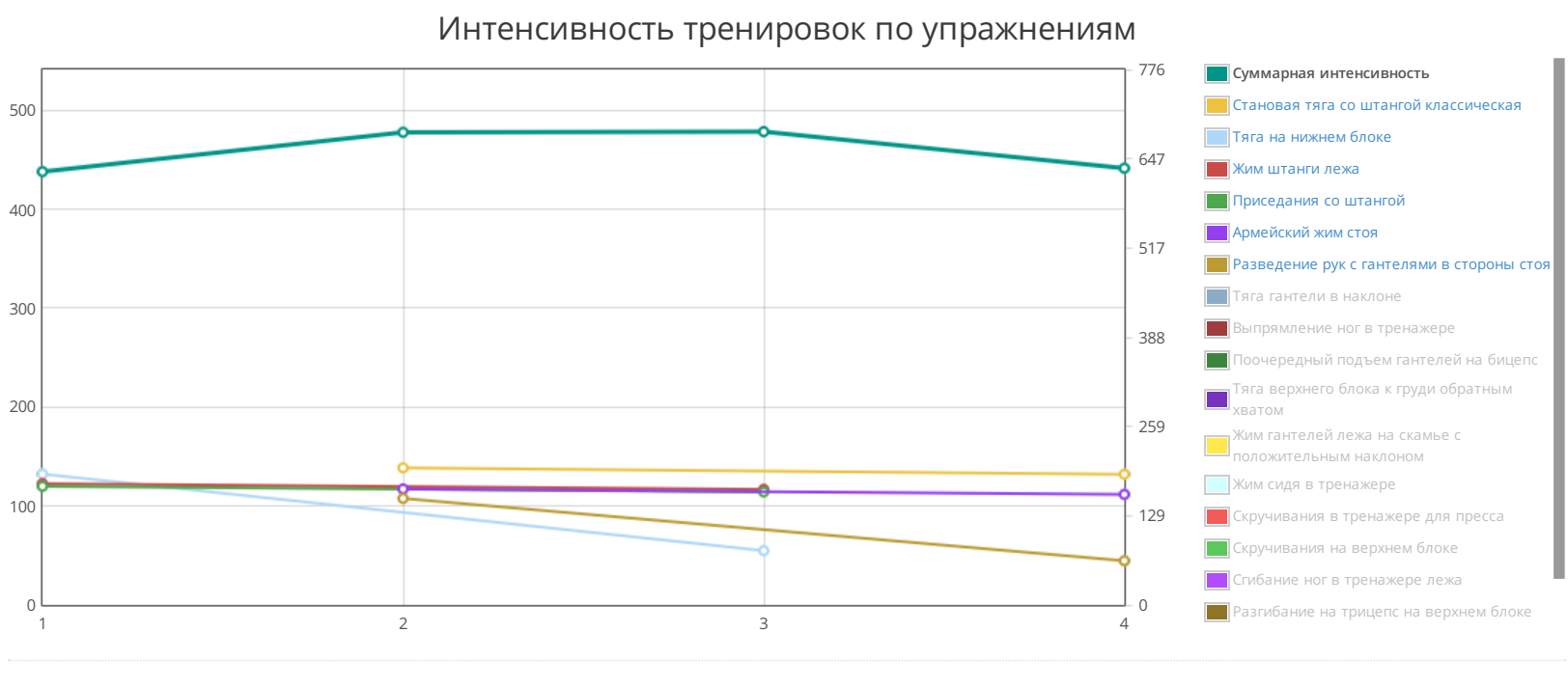
Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

4 тренировки взрывного «пампа»! Выкладывайтесь по полной, заставьте свои мышцы взорваться от бешеного темпа. 2 тренировки с выполнением до отказа в базовых упражнениях. По 1 тренировке на каждое вспомогательное упражнение с единственным сетом, который будет для вас «отказным». Не жалейте себя! Интенсивность тренировки не такая уж и высокая, чтобы делать себе поблажку. Обязательно позаботьтесь о наличии страхующего на этих тренировках.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 2-3 | 12-14 | 45-75 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 2-3 | 12-14 | 45-75 сек |
| 3 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 1-3 | 12-14 | 45-90 сек |

Доступ открыт по подписке

#### Интенсивность тренировок по упражнениям



#### Пример 3 из 4 тренировок

**Тренировка №1** 43 мин

Приседания со штангой 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Жим штанги лежа 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Тяга на нижнем блоке 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Жим сидя в тренажере 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Скручивания на верхнем блоке 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 7.45 т 628 очков 450 ккал

**Тренировка №2** 44 мин

Становая тяга со штангой классическая 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Тяга гантели в наклоне 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Армейский жим стоя 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Сгибание ног в тренажере лежа 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Выпрямление ног в тренажере 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Скручивания в тренажере для пресса 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 7.81 т 685 очков 490 ккал

**Тренировка №3** 44 мин

Приседания со штангой 2×14 Отдых: 75 сек до отказа
Жим штанги лежа 2×14 Отдых: 75 сек до отказа
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Тяга на нижнем блоке 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Жим сидя в тренажере 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Поочередный подъем гантелей на бицепс 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Скручивания на верхнем блоке 2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 7.63 т 686 очков 490 ккал

### 4 «1 месяц базовой силы»

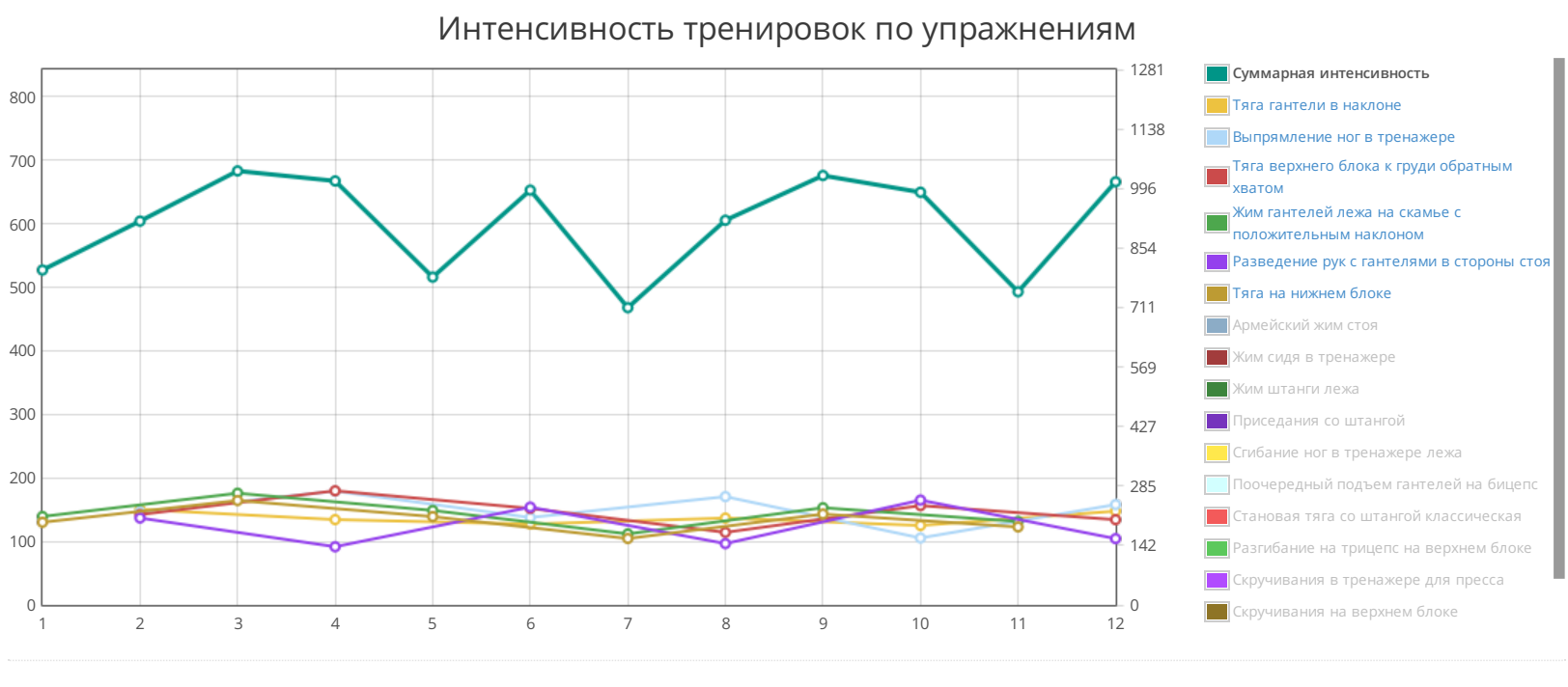
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

Включаем работу на развитие силы по базовым упражнениям на 3-5 повторений. По остальным упражнениям работа в режиме Сила+Гипертрофия. Пиковые нагрузки по базовым упражнениям ставим на разные дни и планируем по 1 тренировке "до отказа" по всем вспомогательным упражнениям.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 2-4 | 4-6 (+max) | 60-120 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 2-4 | 4-7 (+max) | 60-120 сек |
| 3 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 2-3 | 6-8 (+max) | 50-140 сек |

Доступ открыт по подписке

#### Интенсивность тренировок по упражнениям



#### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 51 мин

Приседания со штангой 3×5 Отдых: 60 сек тяжело
Жим штанги лежа 3×4 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 60 сек нормально
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Тяга на нижнем блоке 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Жим сидя в тренажере 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×6 Отдых: 55 сек тяжело
Скручивания на верхнем блоке 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.35 т 801 очков 580 ккал

**Тренировка №2** 47 мин

Становая тяга со штангой классическая 3×3 Темп: 0/1/X/1 Отдых: 50 сек легко
Тяга гантели в наклоне 3×6 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек тяжело
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3×6 Отдых: 70 сек тяжело
Армейский жим стоя 3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 50 сек легко
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек нормально
Сгибание ног в тренажере лежа 3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек нормально
Выпрямление ног в тренажере 3×6 Темп: 3/0/1/2 Отдых: 50 сек нормально
Скручивания в тренажере для пресса 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.12 т 918 очков 660 ккал

**Тренировка №3** 59 мин

Приседания со штангой 3×4 Отдых: 75 сек оч. тяжело
Жим штанги лежа 3×5 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 80 сек тяжело
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×7 max Отдых: 90 сек оч. тяжело
Тяга на нижнем блоке 3×7 max Отдых: 90 сек оч. тяжело
Жим сидя в тренажере 3×7 max Отдых: 90 сек оч. тяжело
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×4 max Отдых: 110 сек до отказа
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×7 max Отдых: 80 сек до отказа
Скручивания на верхнем блоке 2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 6.04 т 1038 очков 750 ккал

### 5 «Неделя «пампа»»

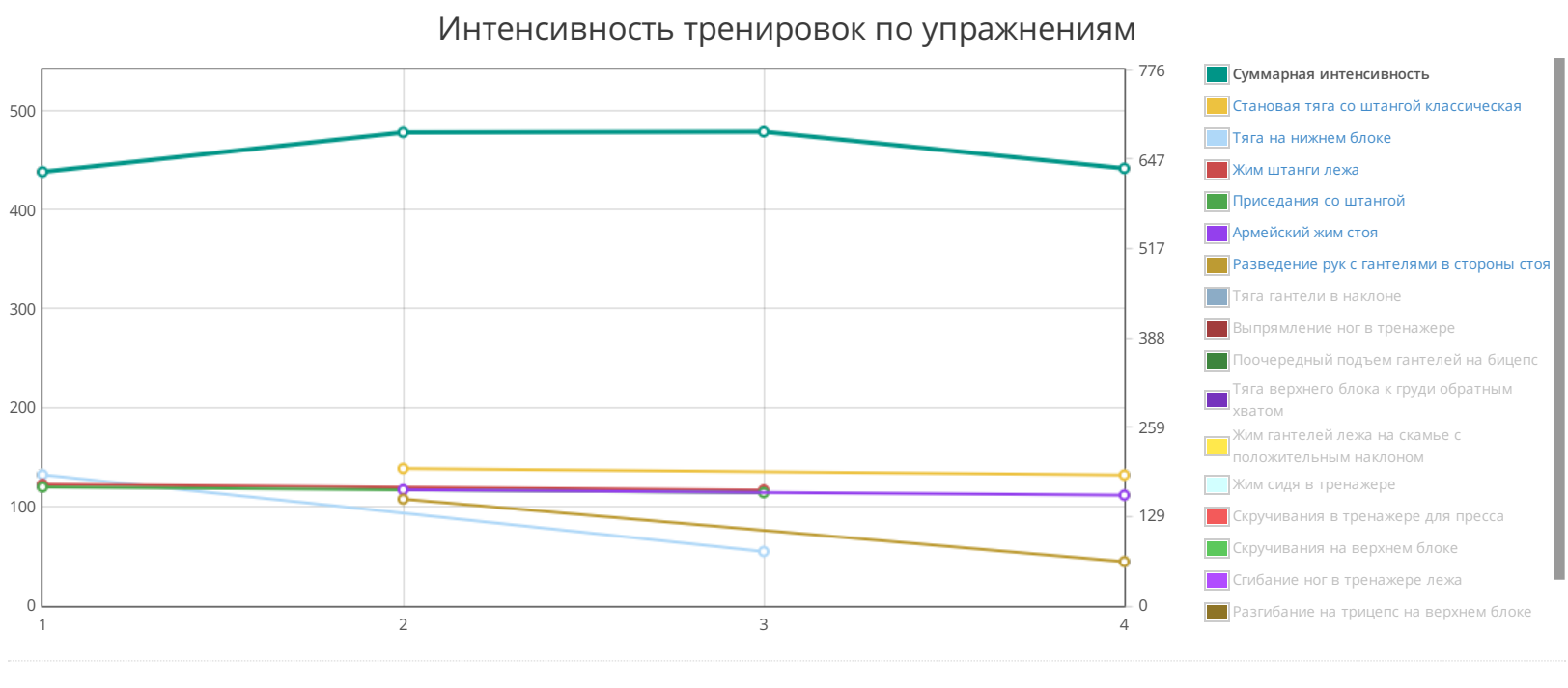
Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

4 тренировки взрывного «пампа»! Выкладывайтесь по полной, заставьте свои мышцы взорваться от бешеного темпа. 2 тренировки с выполнением до отказа в базовых упражнениях. По 1 тренировке на каждое вспомогательное упражнение с единственным сетом, который будет для вас «отказным». Не жалейте себя! Интенсивность тренировки не такая уж и высокая, чтобы делать себе поблажку. Обязательно позаботьтесь о наличии страхующего на этих тренировках.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 2-3 | 12-14 | 45-75 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 2-3 | 12-14 | 45-75 сек |
| 3 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 1-3 | 12-14 | 45-90 сек |

Доступ открыт по подписке

#### Интенсивность тренировок по упражнениям



#### Пример 3 из 4 тренировок

**Тренировка №1** 43 мин

Приседания со штангой 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Жим штанги лежа 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Тяга на нижнем блоке 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Жим сидя в тренажере 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Поочередный подъем гантелей на бицепс 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Скручивания на верхнем блоке 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 7.45 т 628 очков 450 ккал

**Тренировка №2** 44 мин

Становая тяга со штангой классическая 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Тяга гантели в наклоне 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Армейский жим стоя 3×12 Отдых: 45 сек тяжело
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Сгибание ног в тренажере лежа 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Выпрямление ног в тренажере 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Скручивания в тренажере для пресса 2×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 7.81 т 685 очков 490 ккал

**Тренировка №3** 44 мин

Приседания со штангой 2×14 Отдых: 75 сек до отказа
Жим штанги лежа 2×14 Отдых: 75 сек до отказа
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Тяга на нижнем блоке 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Жим сидя в тренажере 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Поочередный подъем гантелей на бицепс 1×12 Отдых: 90 сек до отказа
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×14 Отдых: 45 сек оч. тяжело
Скручивания на верхнем блоке 2×12 Отдых: 50 сек оч. тяжело

> 7.63 т 686 очков 490 ккал

Стоимость полной версии 560 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

## МЫШЕЧНАЯ СИЛА И ГИПЕРТРОФИЯ — ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД СПОРТИВНОГО МЕДИКА

Секрет одновременного прироста мышечной массы и силовых показателей: грамотная комбинация тренировочных подходов бодибилдинга и пауэрлифтинга.

**Программа на массу и силу рассчитана на три месяца, в течение которых придется постоянно изменять интенсивность в одних и тех же комплексах упражнений.**

Первый мезоцикл длиться две недели. В течение этого времени организм атлета будет привыкать к упражнениям и их заданной очередности. Адаптационный период необходим, в первую очередь, новичкам, которые прежде не имели опыта работы в тренажерном зале. Также не стоит пропускать эти две недели тем, кто давно не тренировался или занимался другим видом активной деятельности.

После того, как атлет в течение 6 первых занятий познакомился с двумя комплексами тренировок, которые будут чередоваться на протяжении всей программы, мы переходим на новый этап: «1 месяц базовой силы», нацеленный на развитие силовых показателей.

> Тренировки на развитие силы имеют свою специфику: интенсивность занятий, после адаптационных двух недель, увеличивается вдвое, нагрузка становится тяжелой, в изолирующих упражнениях работа периодически выполняется до отказа.

**Также увеличение силы мышц происходит за счет выполнения упражнений, где темп негативной фазы необходимо замедлить до 2-3 секунд.** Такой подход к выполнению упражнений способствует проработке не только целевых групп мышц, но и мышц-антагонистов, которые помогают удерживать рабочий вес и не дают ему резко опуститься, то есть предупреждают травмирование.

> Несмотря на то что проводятся тренировки 3 раза в неделю на массу и силу, необходимо воздержаться от других каких-либо нагрузок, а также в дни отдыха больше времени уделить сну и восстановлению.

*Развитие мышечной силы не происходит за день или два, поэтому не стоит торопиться и раньше времени увеличивать нагрузку в упражнениях — это частая ошибка, особенно тех, кто только начал постигать премудрости правильной работы в тренажерном зале.*

После месячного мезоцикла, нацеленного на развитие силовых показателей, следует неделя «пампа», благодаря которой мышцы отдохнут от тяжелой физической нагрузки, выраженной в поднимании больших рабочих весов, но это не значит, что интенсивность всей тренировки упадет.

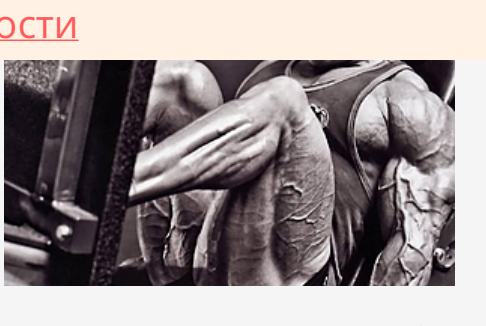
> Конечно, вес в рабочих подходах каждого упражнения будет намного ниже, чем при работе в период предыдущего мезоцикла, но за счет сокращения времени, отведенного для отдыха между каждым сетом, а также увеличения количества повторений, мышцу получат достаточную нагрузку.

Такая резкая перемена режима тренировки способствует развитию саркоплазматической гипертрофии, из-за чего тело атлета после занятий будет казаться намного больше. Хоть мышцы и не увеличиваются за счет утолщения самих волокон, но пампинг подготавливает «почву» для миофибриллярной гипертрофии.

**Таким образом, получается, что 4 тренировки данного мезоцикла провоцируют оба типа развития мышц. После недели «пампа» вновь последуют силовые тренировки на силу.**

За семь дней без тяжелых рабочих весов, мышцы готовы получать такую нагрузку. В данном случае сохраняется тот же самый принцип работы, как и со вторым мезоциклом, который следовал после адаптационного периода: рабочие веса с нагрузкой от 72% (от максимального повторения) до 92% (не считая упражнений на брюшной пресс — 60%), количество повторений варьируется от 4 до 8 (не считая работы до отказа и на развитие мышц живота), время отдыха доходит до 220 секунд между подходами.

> И снова возвращаемся к циклу тренировок 3 раза в неделю на массу. Повторение мезоцикла «1 месяц базовой силы» после пампинговых тренировок снова вынуждает организм подстраиваться под новую работу, что дополнительно повлияет на увеличение мышечной массы и силы.



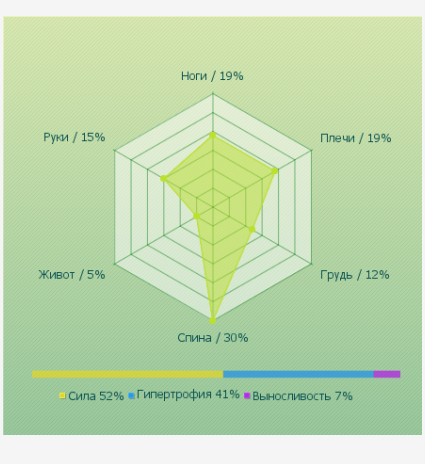
### «Сила и масса от Sportvrach»

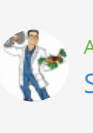
Развитие силы

38

Программа тренировок на силу и массу содержит тщательно подобранные упражнения, биомеханика которых нацелена на всестороннее развитие мышц и укрепление сухожильных связок. Работа в тренажерном зале не будет казаться однотипной и монотонной благодаря постоянным изменениям нагрузки в каждом упражнении — это способствует укреплению эмоциональной устойчивости и поддержанию мотивации к занятиям.

Скачать в PDF

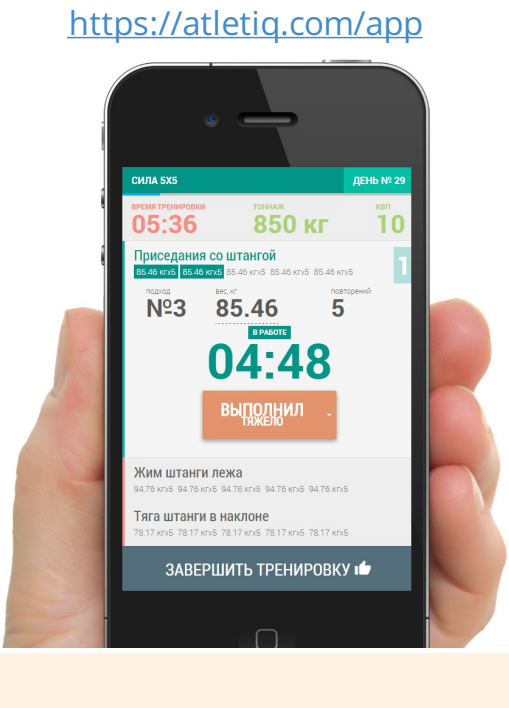




Автор программы
Sportvrach

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



Стоимость полной версии 560 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

## Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

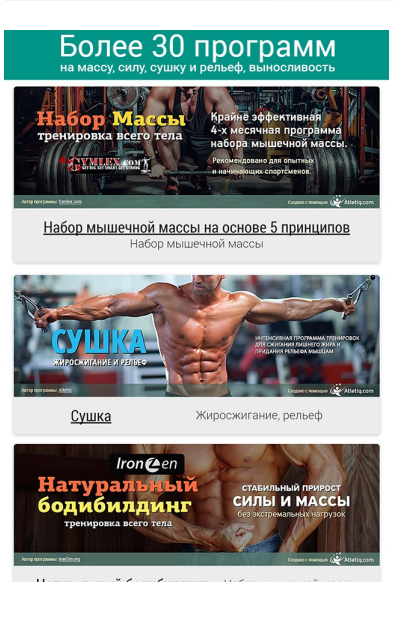
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

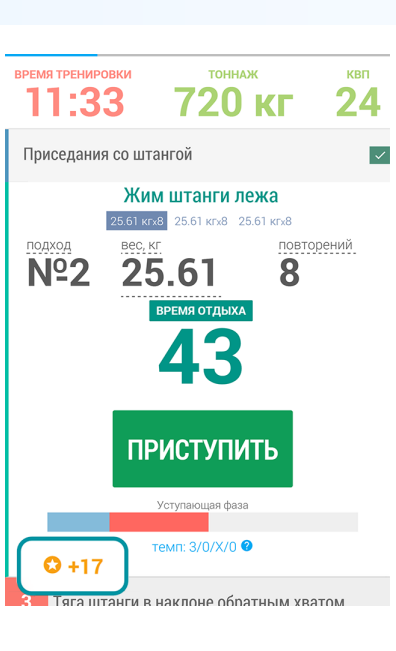
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

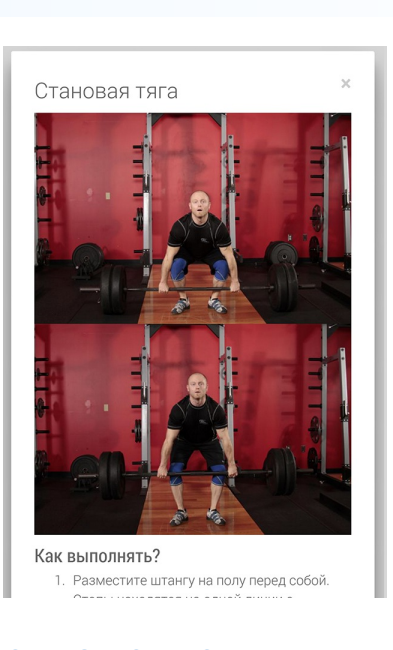
## Как пользоваться мобильным ассистентом?

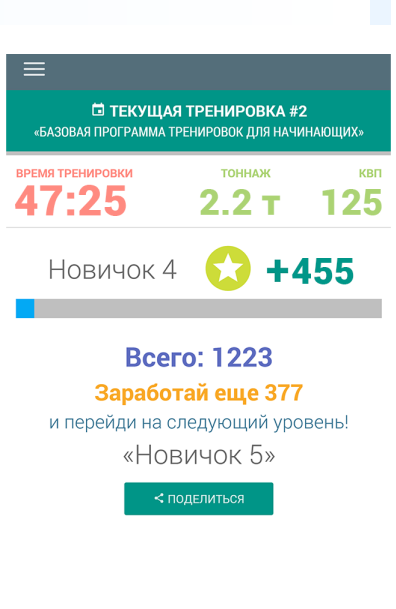
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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 Массы
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Сушка
Натуральный бодибилдинг







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