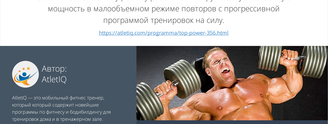
# Трехдневный тренинг в «пауэрлифтерском» стиле — твой пропуск в профессиональный силовой спорт

| Опытный | 47 дней | 24 тренировки | ~107 минут |
|---|---|---|---|

Скажи «нет» отказному формуле: активируй полную мышечную мощность в малобъемном режиме повторов с прогрессивной программой тренировок на силу.

https://atletiq.com/programma/top-power-356.html



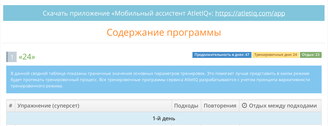
## Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие знания 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 пристыдите с персональными тренировками бесплатно!**

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

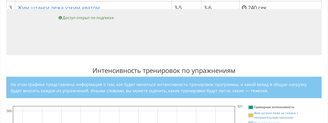


## Силовой фактор тренинга — главное условие рекордов в культуризме

Вторичный мышечный фетиш — это лишь оборотная сторона технего спорта, основным мотивирующим стимулом занятий для многих стремление достижение силовых рекордов. Если ты прикрываешься подобным взглядом— добро пожаловать в пауэрлифтинг!

В помощь тем, кто ставит в приоритет объемы мускулов из функциональности и силы, мы подготовили обращаемый комплекс, который обеспечит гарантированный и эффективный рост мышечной мощности.

Разработанный интенсивный силовой курс рассчитан на 24 тренировочных дня. В течение этого периода вам предстоит выполнить основательный массив силовой работы — упражнения «вершина» базы будут фигурировать в каждом тренировочном дне, работа с «нижними» мышечными группами проводится дважды в неделю. Этой связки мышцы тел на силу и упругие рабочей результат



## Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программу 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

«24»

Продолжительность в дней: 47 | Тренировочных дня: 24 | Сумма: 23

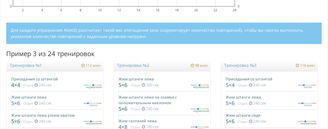
В данной сводной таблице показаны грамотные значения основных параметров тренировки. Это позволит лучше представить в каком ритмике будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | **1-й день** | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 3-4 | 3-4 | 240 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 3-5 | 4-6 | 240 сек |
| 3 | Жим штанги лежа узким хватом | 4-5 | 4-6 | 240 сек |

Доступ только по подписке

## Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет изменяться интенсивность тренировки, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Исходя отсюда, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.


Суммарная интенсивность
Жим штанги лежа на скамье с наклонной спиной
Жим штанги лежа
Приседания со штангой
Жим штанги лежа узким хватом
Жим штанги сидя
Подъем гантелей
Разгибания на трицепс на верхнем блоке
Сгибания рук с гантелями в стороны
Сгибания
Отжимания на брусьях
Отжимания на брусьях узким хватом
Тяга верхнего блока к груди
Тяга верхнего блока к груди узким хватом
Тяга горизонтальная
Тяга горизонтальная на верхнем блоке
Тяга горизонтальная на нижнем блоке
Тяга горизонтальная на нижнем блоке узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением узким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением с отклонением широким хватом
Тяга горизонтальная на нижнем блоке с отклонением