

Силовой старт для «железного» новичка

Новичок

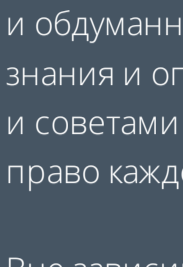
54 дня

32 тренировки

~80 минут

Придет время, и ты поймешь, что не большой бицепс делает тебе честь. Все эти внешние признаки «атлетичности» — не более чем визуальная мишура. Тяжелый присед, мощный жим, рекордная становая — вот, что действительно круто. Ведь естественный отбор в железном спорте происходит исключительно по критерию силы, а победа над весом — реальное свидетельство ее наличия. Используй программу PowerStart, чтобы не стать аутсайдером!

<https://atletiq.com/programma/power-start-363.html>

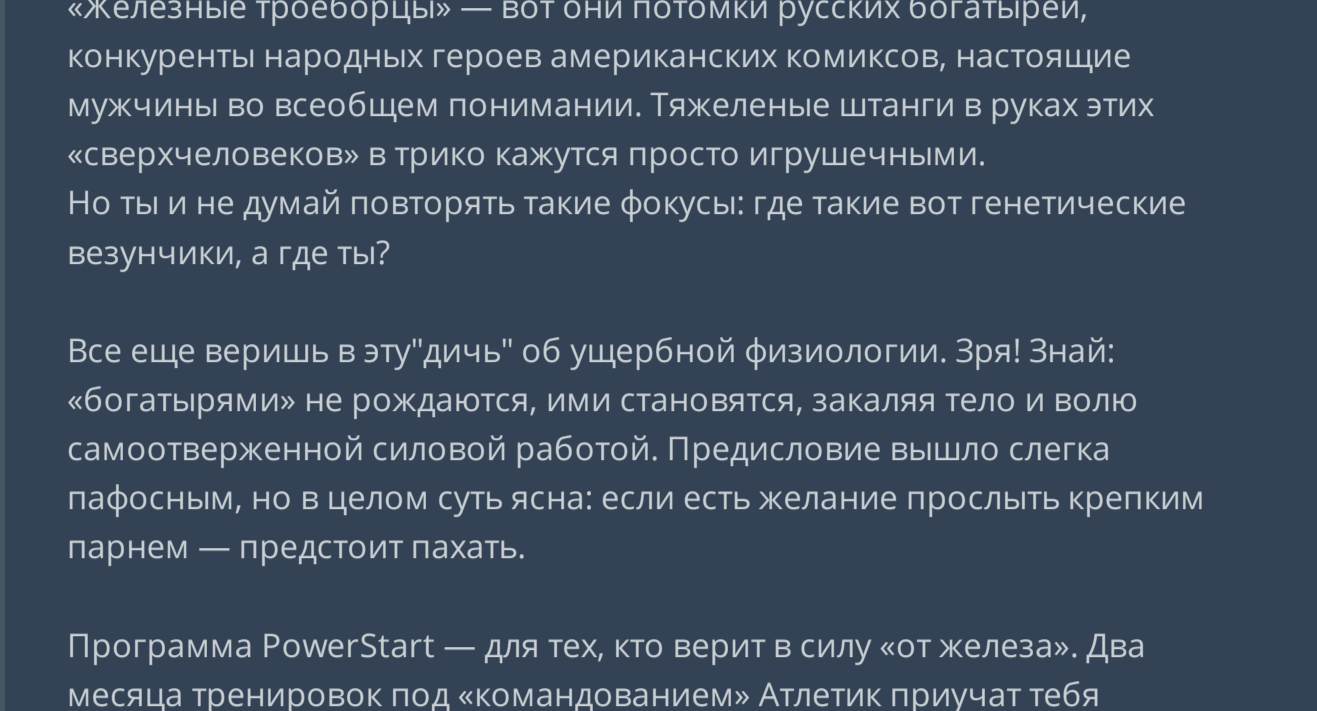


Автор:
Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым; профессиональные вершины — возьмем, любительские цели достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методов и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшнем дне, это всегда взгляд в перспективу. Сконцентрировать усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель — ближе.

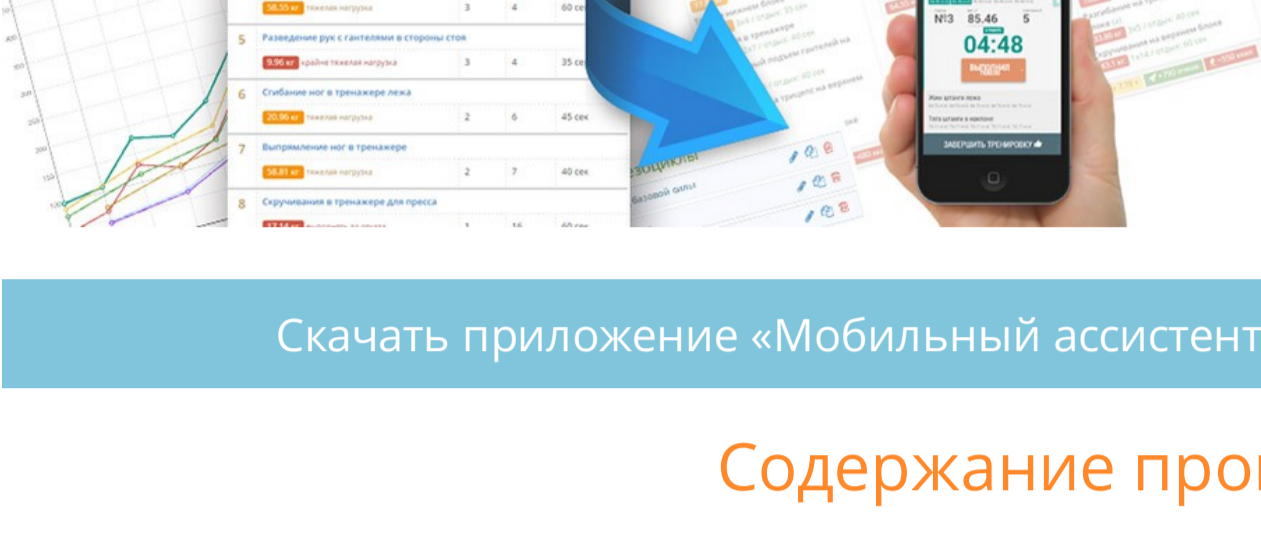


Возьми старт в силовом спорте с 8 недельной программой «PowerStart»

«Железные троеборцы» — вот они потомки русских богатырей, конкуренты народных героев американских комиксов, настоящие мужчины во всеобщем понимании. Тяжелые штанги в руках этих «сверхчеловеков» в трико кажутся просто игрушечными. Но ты и не думай повторять такие фокусы: где такие вот генетические везунчики, а где ты?

Все еще веришь в эту «дичь» об ущербной физиологии. Зря! Знай: «богатырями» не рождаются, ими становятся, закаляя тело и волю самоотверженной силовой работой. Предисловие вышло слегка парфным, но в целом суть ясна: если есть желание прослыть крепким парнем — предстоит пахать.

Программа PowerStart — для тех, кто верит в силу «от железа». Два месяца тренировок под «командованием» Атлетик приучат тебя к дисциплине, заставят развить максимум упорства и помогут понять базовые принципы тренировок на силу. Закались перед реальной схваткой со штангой!



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

Продолжительность в днях: **54** Тренировочные дни: **32** Отдых: **22**

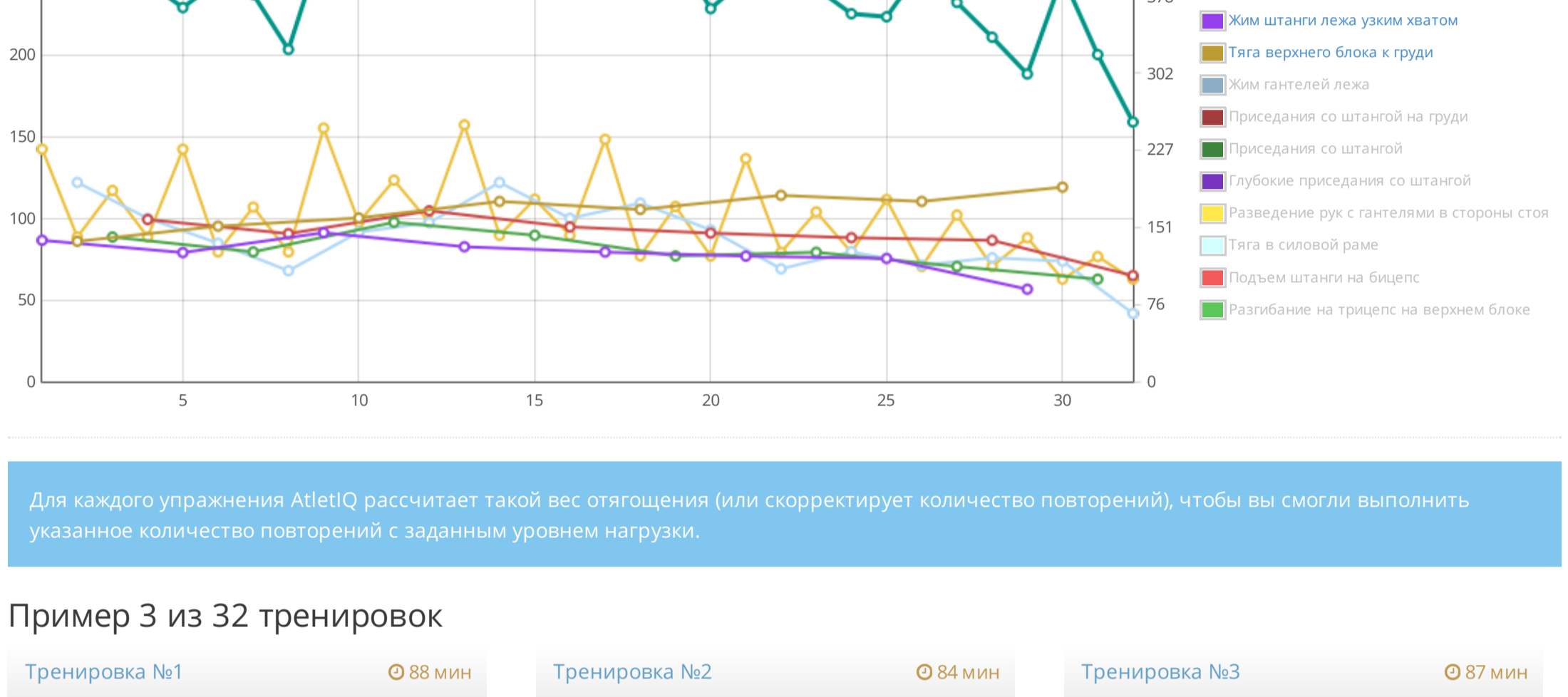
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3-4	2-4	180 сек
2	Жим штанги лежа	3-5	4-6	240 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	3-5	4-6	180 сек

При активации списывается 7 пунктов

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будут вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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

Пример 3 из 32 тренировок

Тренировка №1 88 мин

- Приседания со штангой 4x4 Отдых 180 сек (легко)
- Жим штанги лежа 5x6 Отдых 240 сек (нормально)
- Жим штанги лежа узким хватом 5x6 Отдых 180 сек (легко)
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x8 Отдых 180 сек (легко)
- Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 180 сек (легко)

383 очков

Тренировка №2 84 мин

- Становая тяга 4x4 Отдых 240 сек (легко)
- Жим штанги лежа 5x6 Отдых 180 сек (легко)
- Тяга в силовой раме 4x4 Отдых 180 сек (легко)
- Жим гантелей лежа 4x8 Отдых 180 сек (легко)
- Тяга верхнего блока к груди 4x8 Отдых 180 сек (легко)

439 очков

Тренировка №3 87 мин

- Приседания со штангой 4x4 Отдых 240 сек (легко)
- Жим штанги лежа 5x6 Отдых 180 сек (легко)
- Приседания со штангой на груди 4x4 Отдых 180 сек (легко)
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x6 Отдых 180 сек (легко)
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x8 Отдых 180 сек (легко)

446 очков

Справочник упражнений программы

Глубокие приседания со штангой

Жим гантелей лежа

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Жим штанги лежа узким хватом

Жим штанги сидя

Скидка 25%

Стоимость полной версии 240 руб

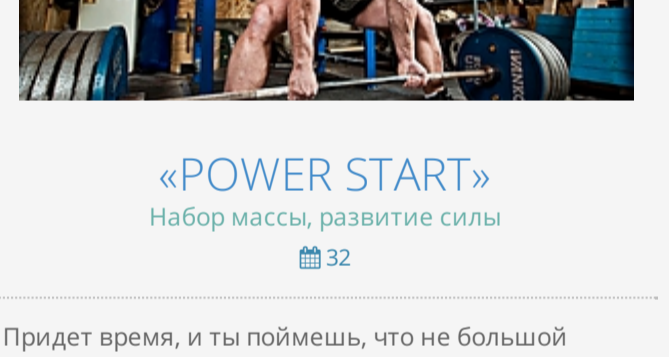
320 руб

Зарегистрироваться и узнать подробности

Программа тренировок для развития силы — это 8 распланированных недельных микроциклов, предусматривающих 4-дневную нагрузку. Тренировки соединены парно: микроцикл открывается двумя подряд идущими занятиями, после которых выделяется день на отдых, затем следует вторая пара тренировочных дней и теперь уже два «отходных» дня перед стартом новой недели.

Приобрести тренировочную схему с сплитовой явно не удастся — на лицо скорее все признаки общей программы, где каждой основной работе уделено максимум внимания. Но это вторично, основная же тренировочная цель пользователя данной программы — повышения силовой «результативности» во всех основополагающих «лифтерских» движениях, а также общий прирост тренированности.

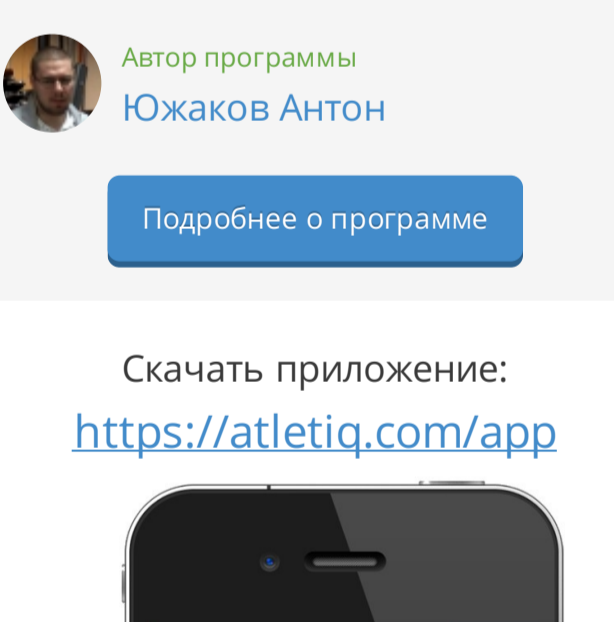
Ноанс в «картинной» диаграмме распределения нагрузки ты также можешь заметить, что наряду с приростом силовых будет наблюдаться отдача и по «гипертрофичности»: все потому, что «развивающий» тренинг с отягощением (особенно у новичка) всегда провоцирует рост обоих показателей.



«POWER START»
Набор массы, развитие силы
32

Придет время, и ты поймешь, что не большой бицепс делает тебе честь. Все эти внешние признаки «атлетичности» — не более чем визуальная мишура. Тяжелый присед, мощный жим, рекордная становая — вот, что действительно круто. Ведь естественный отбор в железном спорте происходит исключительно по критерию силы, а победа над весом — реальное свидетельство ее наличия. Используй программу PowerStart, чтобы не стать аутсайдером!

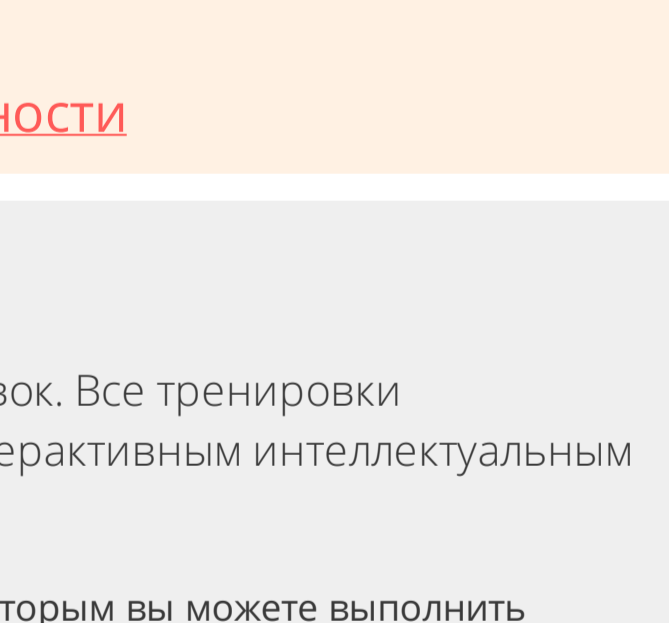
Скачать в PDF



Автор программы
Южаков Антон

Подробнее о программе

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



Скидка 25%

Стоимость полной версии 240 руб

320 руб

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 упражнения на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность взаимодействия по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- В тренере вы увидите выполнение 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 инструкции по выполнению 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, рельеф, выносливость

- Набор массы: тренировка для мужчин
- Сила: наращивание рельефа
- Натуральный бодибилдинг

Текущая тренировка
11:33 **720 кг** **24** мин

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Повторения: 25,61 / 8

Время отклика: **43**

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

- Разместите штангу на полу перед собой.

Текущая тренировка #2
«БАЗОВЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

47:25 **2.2 т** **125** кг

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223
Заработай еще 377
и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Подписаться

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
© 2017 — AtletIQ.com