

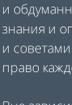


# Силовой стартап для «железного» новичка

**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>

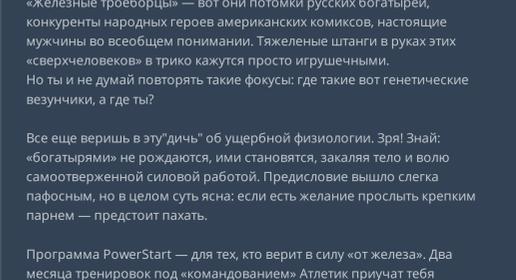


Автор:  
**Южаков Антон**

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.

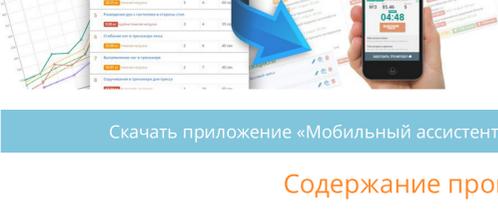


## Возьми старт в силовом спорте с 8 недельной программой «PowerStart»

«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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
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 рассчитает 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	Тренировка №2	Тренировка №3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Приседания со штангой 4x4 Отдых 180 сек</li> <li>Жим штанги лежа 5x6 Отдых 240 сек</li> <li>Жим штанги лежа узким хватом 5x6 Отдых 180 сек</li> <li>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x8 Отдых 180 сек</li> <li>Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 180 сек</li> </ul> <p>383 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Становая тяга 4x4 Отдых 240 сек</li> <li>Жим штанги лежа 5x6 Отдых 180 сек</li> <li>Тяга в силовой раме 4x4 Отдых 180 сек</li> <li>Жим гантелей лежа 4x8 Отдых 180 сек</li> <li>Тяга верхнего блока к груди 4x8 Отдых 180 сек</li> </ul> <p>439 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приседания со штангой 4x4 Отдых 240 сек</li> <li>Жим штанги лежа 5x6 Отдых 180 сек</li> <li>Приседания со штангой на груди 4x4 Отдых 180 сек</li> <li>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x6 Отдых 180 сек</li> <li>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x8 Отдых 180 сек</li> </ul> <p>446 очков</p>

## Справочник упражнений программы

<h3>Глубокие приседания со штангой</h3>	<h3>Жим гантелей лежа</h3>	<h3>Жим штанги лежа</h3>
<h3>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном</h3>	<h3>Жим штанги лежа узким хватом</h3>	<h3>Жим штанги сидя</h3>

Скидка 25% Стоимость полной версии 240 руб Почему это платно? 320 руб

## Зарегистрироваться и узнать подробности

Программа тренировок для развития силы — это 8 распланированных недельных микроциклов, предусматривающих 4-дневную загрузку. 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!



Автор программы  
**Южаков Антон**

Подробнее о программе

## Выбор упражнений

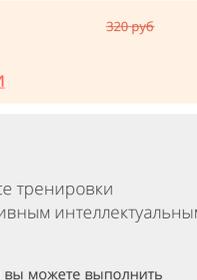
Каждый день тебя ожидает подборка из 5 упражнений. Состав программы «целые» движения — дисциплины силового троберья (само название требует доступ к Интернету. Также существует возможность в дальнейшем автоматически по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.

Важно и учитываются в следующих тренировках. 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.

Следя логике силовых программ, ты будешь выдерживать достаточно продолжительные паузы между подходами: от 180 до 240 секунд, смысл которых в полном восстановлении энергетической системы мышц (креатинфосфатного депо) перед следующим подходом.

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



Скидка 25% Стоимость полной версии 240 руб Почему это платно? 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 в дальнейшем автоматически по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Важно и учитываются в следующих тренировках. 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.

<p><b>Более 30 программ</b> на массу, силу, рельеф, выносливость</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Набор массы: развитие силы</li> <li>Набор мышечной массы на основе 6 принципов</li> <li>Сушка: кардиотренинг, рельеф</li> <li>Натуральный бодибилдинг: полный цикл</li> </ul>	<p><b>11:33</b> <b>720 кг</b> <b>24</b> мин</p> <p>Приседания со штангой</p> <p>Жим штанги лежа</p> <p>Повторения: 25,61 / 8</p> <p>Время отклика: 43</p> <p>ПРИСТУПИТЬ</p>	<p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять?</p> <p>1. Разместите штангу на полу перед собой.</p>	<p><b>ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2</b></p> <p><b>47:25</b> <b>2.2 т</b> <b>125</b> кг</p> <p>Новичок 4 ★ <b>+455</b></p> <p>Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!</p> <p>«Новичок Б»</p>
---	---	---	---

## 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