



ВОССТАНОВЛЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

3 ТРЕНИРОВКИ

Выдержи недельный курс «кондиционной адаптации», чтобы вновь ринуться в бой за рекорды



Новичок

5 дней

3 тренировки

~27 минут

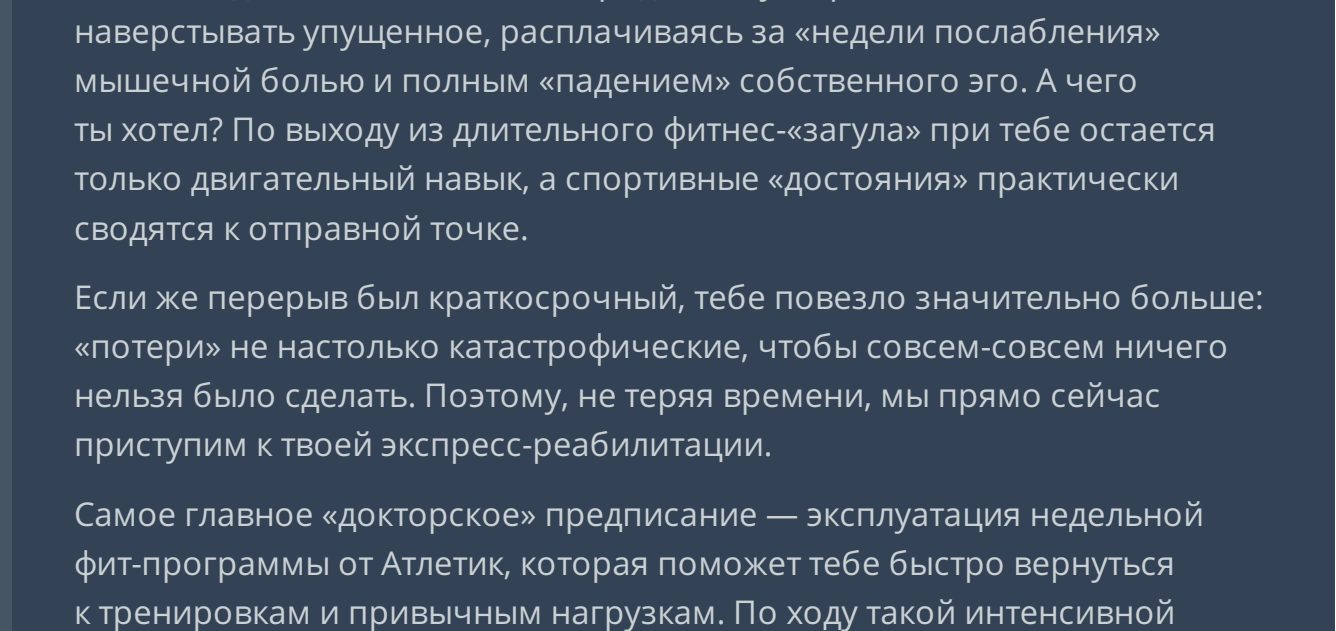
Позволил себе на некоторое время отойти от занятий в зале? Не парься — твое увлечение железом to be continued. Начни вторую «серию» фитнес-похождений с недельной восстановительной программы с гантелями и дух качалки простит твою «невность».

<https://atletiq.com/programma/vosstanovlenie-s-gantelyami.html>



Автор: AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю — интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

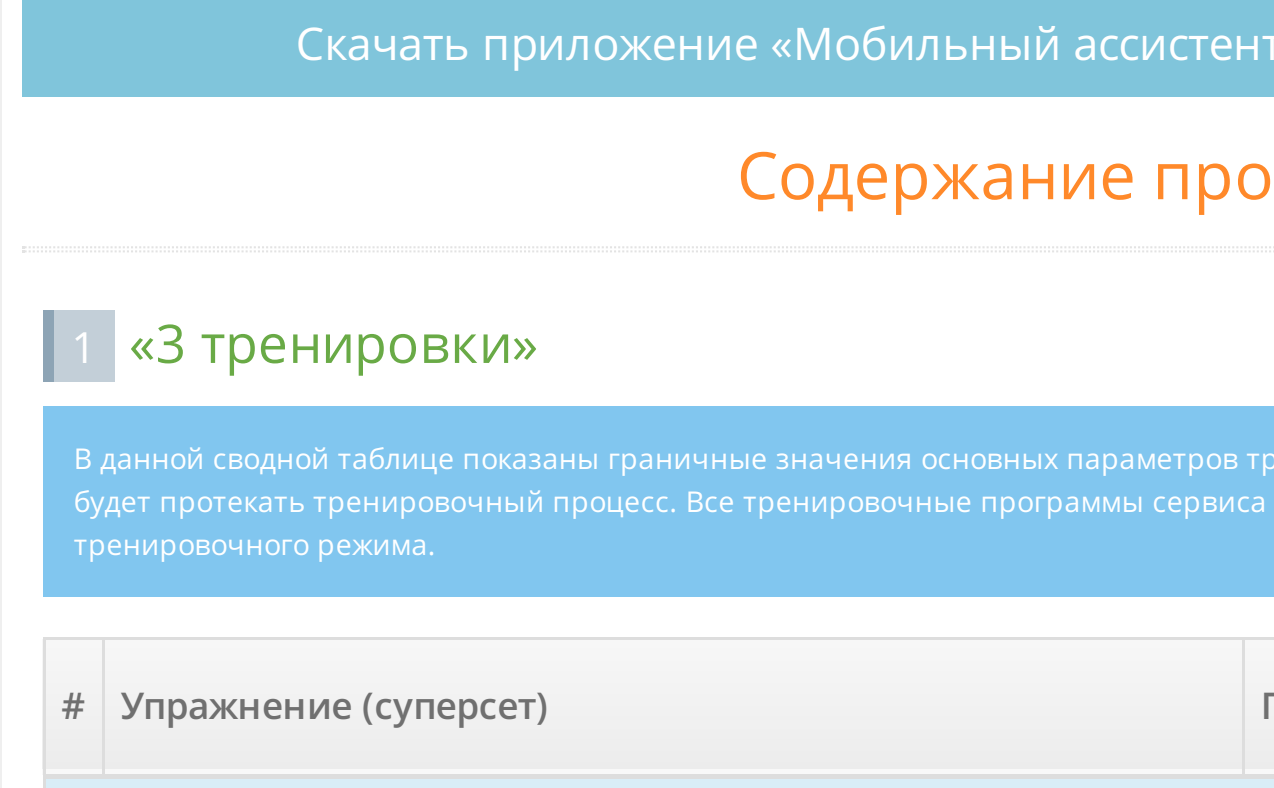


Восстанови свою «спорт-репутацию» всего за неделю кондиционного тренинга от Атлетик.

Кратковременное выпадение из тренировочного графика не проходит без последствий — позже тебе придется в ускоренном темпе наверстывать упущенное, расплачиваясь за «недели послабления» мышечной болью и полным «падением» собственного эго. А чего ты хотел? По выходу из длительного фитнес-«загула» при тебе остается только двигательный навык, а спортивные «достоинства» практически сводятся к отправной точке.

Если же перерыв был краткосрочный, тебе повезло значительно больше: «потери» не настолько катастрофические, чтобы совсем-совсем ничего нельзя было сделать. Поэтому, не теряя времени, мы прямо сейчас приступим к твоей экспресс-реабилитации.

Самое главное «докторское» предписание — эксплуатация недельной фит-программы от Атлетик, которая поможет тебе быстро вернуться к тренировкам и привычным нагрузкам. По ходу такой интенсивной терапии ты сам удивишься, насколько коротким и легким будет твой повторный путь к заветным весам — уже через неделю качко-мир будет праздновать возвращение в свои ряды «блудного попугая»!



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 «3 тренировки»

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	Выпады с гантелями	4	8	⌚ 30-60 сек
2	Жим гантелей лежа	4	8	⌚ 30-60 сек
3	Тяга гантели в наклоне	4	8	⌚ 30-60 сек
4	Жим гантелей сидя	4	8	⌚ 30-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания с гантелями	4	8	⌚ 30-60 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8	⌚ 30-60 сек
3	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	8	⌚ 30-60 сек
4	Французский жим с гантелей стоя	4	8	⌚ 30-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания плие с гантелей	4	8	⌚ 30-60 сек
2	Пуловер с гантелей лежа на скамье	4	8	⌚ 30-60 сек
3	Вертикальная тяга гантелей к груди	4	8	⌚ 30-60 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	4	8	⌚ 30-60 сек
6-й день (отдых)				

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.

Тренировка №1 ⌚ 27 мин

- Выпады с гантелями 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек
- Жим гантелей лежа 1x8 Отдых: ⌚ 45 сек
- Тяга гантели в наклоне 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек
- Жим гантелей сидя 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек

👍 535 очков

Тренировка №2 ⌚ 27 мин

- Приседания с гантелями 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x8 Отдых: ⌚ 45 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек
- Французский жим с гантелей стоя 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек

👍 439 очков

Тренировка №3 ⌚ 27 мин

- Приседания плие с гантелей 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x8 Отдых: ⌚ 45 сек
- Вертикальная тяга гантелей к груди 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 1x8 Отдых: ⌚ 60 сек

👍 520 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга гантелей к груди

Выпады с гантелями

Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Приседания плие с гантелей

Приседания с гантелями

Пуловер с гантелей лежа на скамье

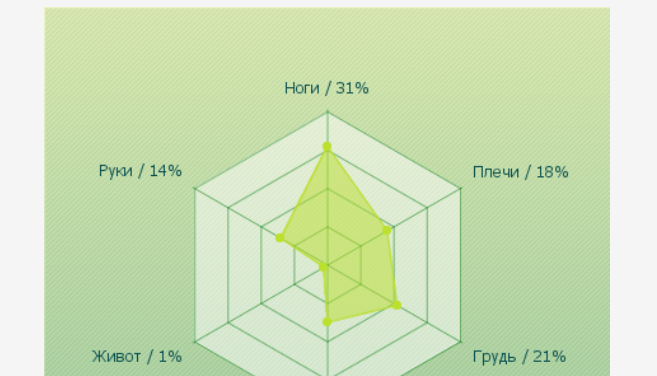
Разведение гантелей сидя в наклоне

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Тяга гантели в наклоне

Французский жим с гантелей стоя

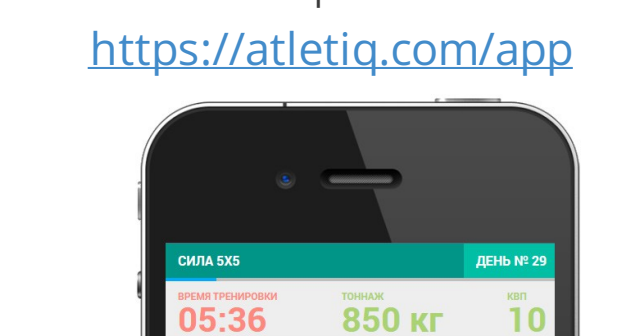
ЗА 3 ЗАНЯТИЯ ТЫ ЛОВКО ВЫНЫРНЕШЬ ИЗ ФИТНЕС-ЗАГУЛА И ВЕРНЕШЬСЯ К ПРИВЫЧНОМУ ТРЕНИРОВОЧНОМУ РЕЖИМУ



«Восстановление с гантелями»

Восстановление 3

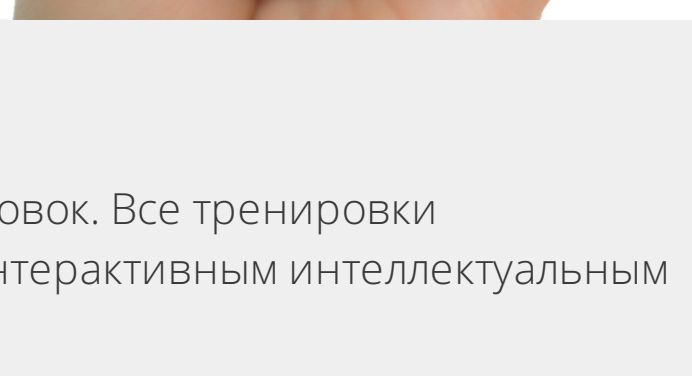
Позволил себе на некоторое время отойти от занятий в зале? Не парься — твое увлечение железом to be continued. Начни вторую «серию» фитнес-похождений с недельной восстановительной программы с гантелями и дух качалки простит твою «невность».



Автор программы AYarmots

[Подробнее о программе](#)

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



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 страхового.
- 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 инструкции 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 коррективка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на массу, силу, выносливость и рельеф

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Сушка

Натуральный бодибилдинг

11:33 **720 кг** 24

Жим штанги лежа

№2 25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25 **2.2 т** 125

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

[< Назад](#) [> Продолжить](#)

[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