

ТРЕНИРУЙСЯ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ И БУДЬ В ФОРМЕ!

Не сдавай позиций, держи форму и верно прибавляй в объемах с 4 недельной программой от Атлетик

Опытный

22 дня

4 тренировки

~48 минут

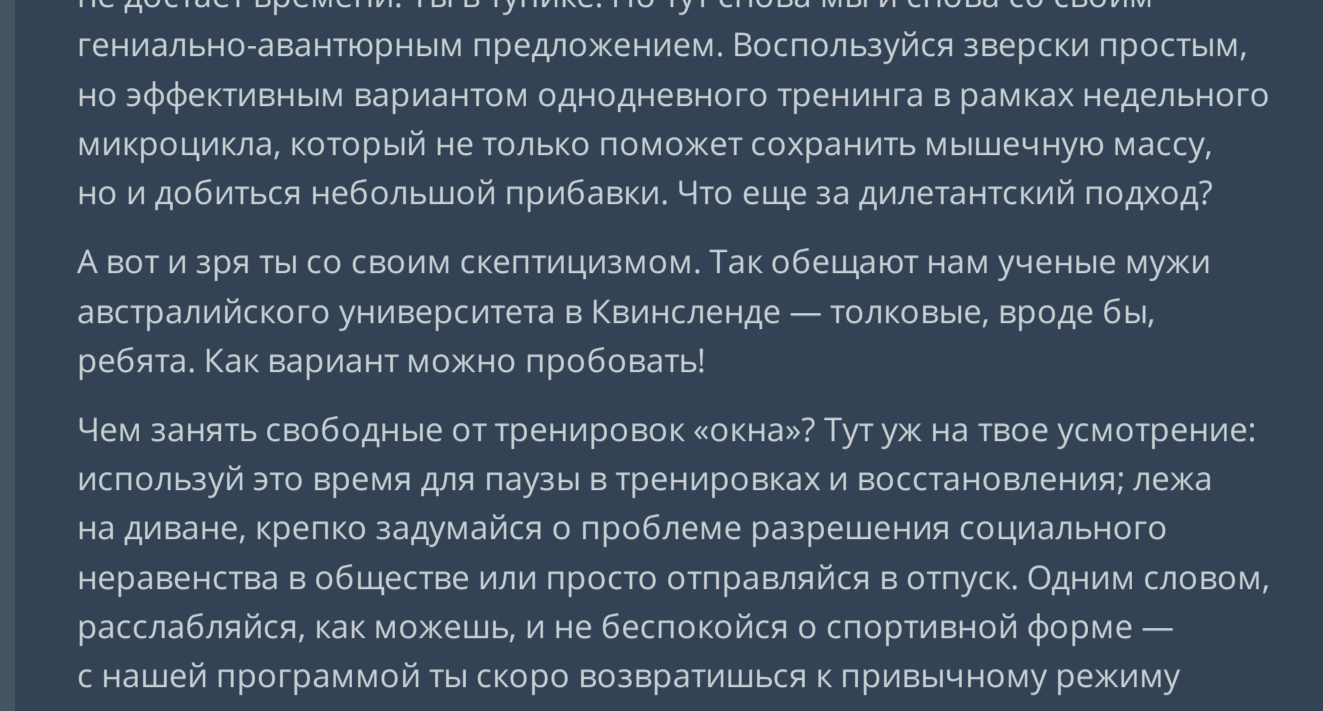
Нет времени тренироваться чаще 1 раза в неделю? Тяжелый спорт предлагает решение — «держим» мышцы тренировочным объемом. Уменьшая количество недельных тренировок, знай — следует сделать акцент на объеме и интенсивности тренинга. Используй мощнейшие многосуставные упражнения, дави «ацкой» силовой работой, удивляй свое тело, постоянно варьируя нагрузку — не дай своим мышцам «раствориться».

<https://atletiq.com/programms/557>



Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвигать ваш организм запретным 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.



Найди время на 1 тяжелую тренировку в неделю — сохрани достигнутый спортивный результат

Обстоятельства загоняют тебя в рамки — на спорт катастрофически не остается времени. Ты в тулке. Но тут снова мы и снова со своим гениально-авантюрным предложением. Воспользуйся зверски простым, но эффективным вариантом однодневного тренинга в рамках недельного микроцикла, который не только поможет сохранить мышечную массу, но и добиться небольшой прибавки. Что еще за дилетантский подход?

А вот и зря ты со своим скептицизмом. Так обещают нам ученые мужи австралийского университета в Квинсленде — толковые, вроде бы, ребята. Как вариант можно попробовать!

Чем занять свободные от тренировок «окна»? Тут уж на твое усмотрение: используй это время для паузы и восстановления; лежа на диване, крепко задумайся о проблеме разрешения социального неравенства в обществе или просто отправляйся в отпуск. Одним словом, расслабляйся, как можешь, и не беспокойся о спортивной форме — с нашей программой ты скоро возвратишься к привычному режиму тренинга, гордо поигрывая мускулами.

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 «4 тренировки»

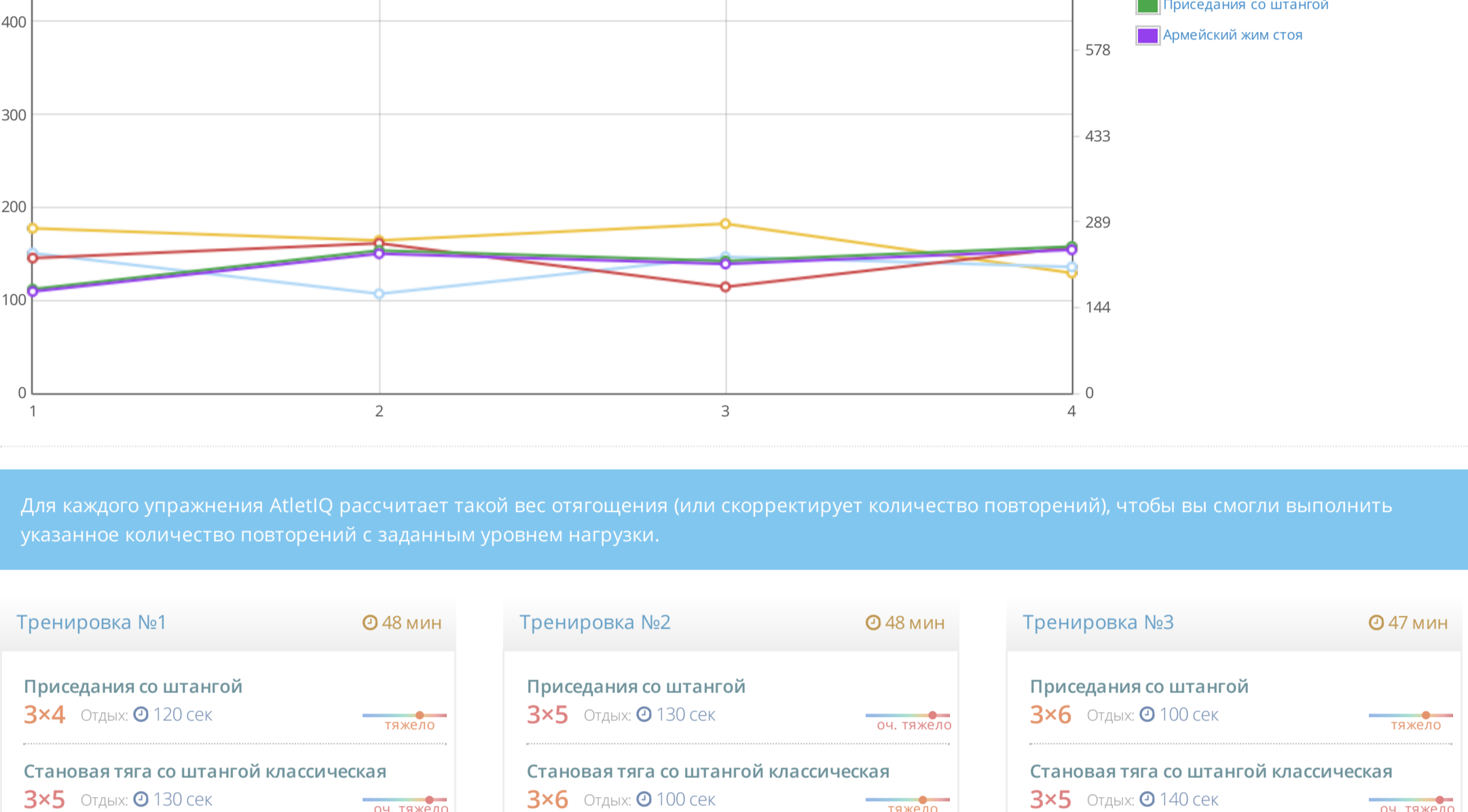
Продолжительность в днях: 22 Тренировочные дни: 4 Отдых: 18

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	4-6	100-140 сек
2	Становая тяга со штангой классическая	3	4-6	100-140 сек
3	Жим штанги лежа	3	4-6	100-140 сек
4	Тяга штанги в наклоне	3	4-6	100-140 сек
5	Армейский жим стоя	3	4-6	100-140 сек
2-й день (отдых)				
3-й день (отдых)				
4-й день (отдых)				
5-й день (отдых)				
6-й день (отдых)				
7-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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 48 мин

- Приседания со штангой 3x4 Отдых: 120 сек
- Становая тяга со штангой классическая 3x5 Отдых: 130 сек
- Жим штанги лежа 3x6 Отдых: 100 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x5 Отдых: 140 сек
- Армейский жим стоя 3x4 Отдых: 120 сек

695 очков

Тренировка №2 48 мин

- Приседания со штангой 3x5 Отдых: 130 сек
- Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых: 100 сек
- Жим штанги лежа 3x5 Отдых: 140 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x4 Отдых: 120 сек
- Армейский жим стоя 3x5 Отдых: 130 сек

736 очков

Тренировка №3 47 мин

- Приседания со штангой 3x6 Отдых: 100 сек
- Становая тяга со штангой классическая 3x5 Отдых: 140 сек
- Жим штанги лежа 3x4 Отдых: 120 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x5 Отдых: 130 сек
- Армейский жим стоя 3x6 Отдых: 100 сек

725 очков

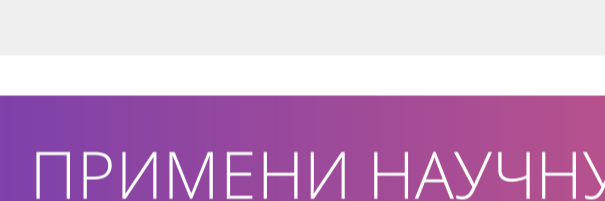
Тренировка №4 49 мин

- Приседания со штангой 3x5 Отдых: 140 сек
- Становая тяга со штангой классическая 3x4 Отдых: 120 сек
- Жим штанги лежа 3x5 Отдых: 130 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x6 Отдых: 100 сек
- Армейский жим стоя 3x5 Отдых: 140 сек

734 очков

Справочник упражнений программы

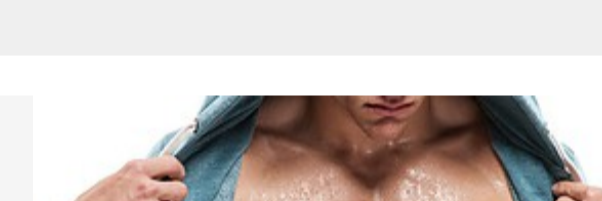
Армейский жим стоя



Жим штанги лежа



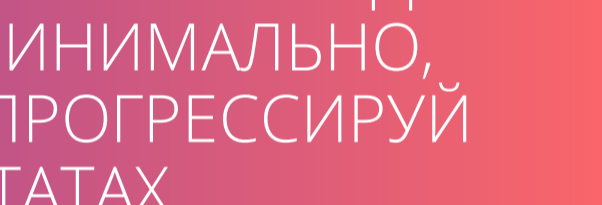
Приседания со штангой



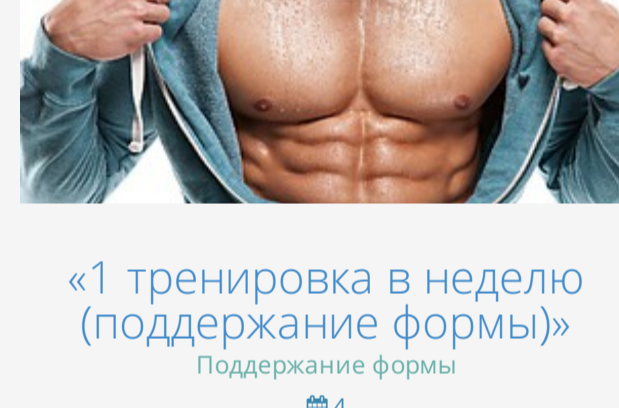
Становая тяга со штангой классическая



Тяга штанги в наклоне



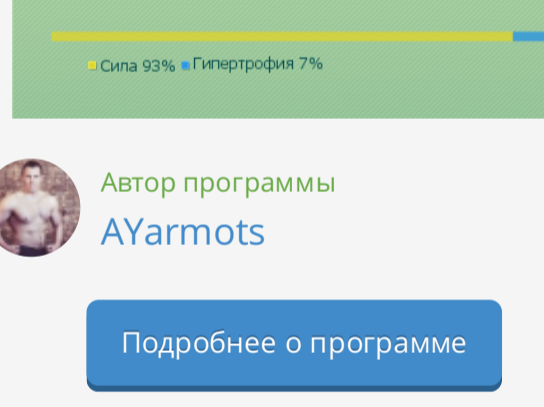
ПРИМЕНИ НАУЧНУЮ ТЕОРИЮ «РЕДКИХ» ТРЕНИРОВОК — МИНИМАЛЬНО, НО УБЕДИТЕЛЬНО ПРОГРЕССИРУЙ В РЕЗУЛЬТАТАХ



«1 тренировка в неделю (поддержание формы)»

Поддержание формы

Нет времени тренироваться чаще 1 раза в неделю? Тяжелый спорт предлагает решение — «держим» мышцы тренировочным объемом. Уменьшая количество недельных тренировок, знай — следует сделать акцент на объеме и интенсивности тренинга. Используй мощнейшие многосуставные упражнения, дави «ацкой» силовой работой, удивляй свое тело, постоянно варьируя нагрузку — не дай своим мышцам «раствориться».

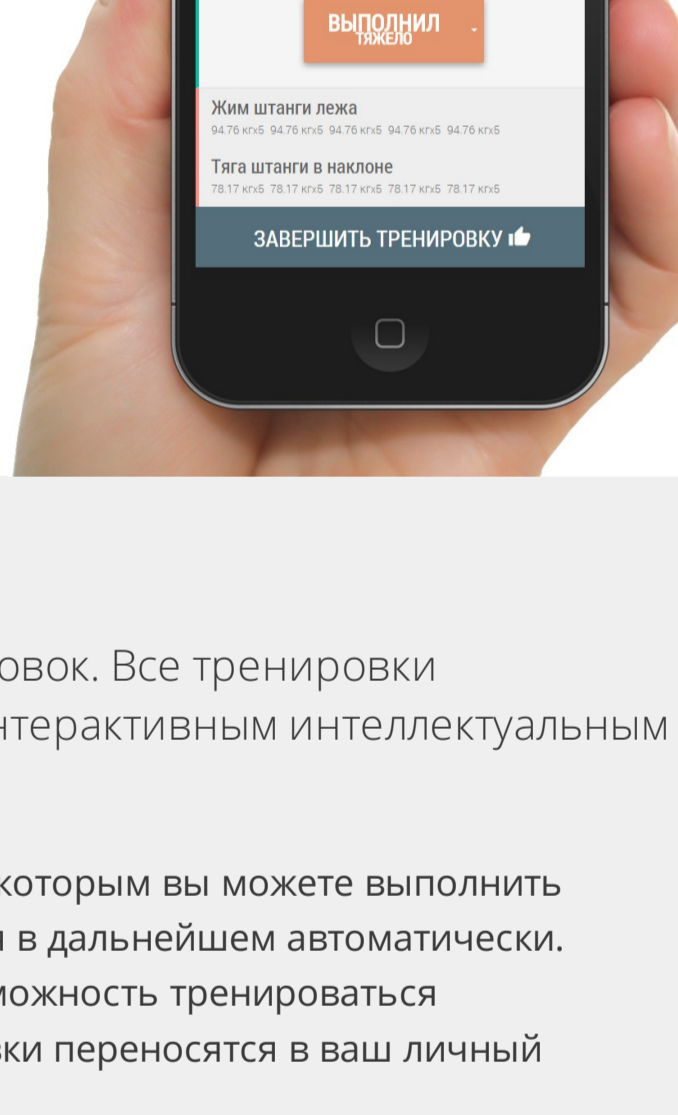


Автор программы

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 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 инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мультимедийное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнения, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на выбор: **Масса, Сила, Выносливость**

- Выбор Массы: тренировка для набора мышечной массы
- Выбор Силы: тренировка для увеличения силы
- Выбор Выносливости: тренировка для улучшения выносливости

Минус тренировки: 11:33, 720 кг, 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа: 25.61, 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Выставьте шпату 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»

[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