

Докажи предкам, что они лили кровь ради достойной смены!



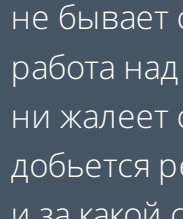
1 день

1 тренировка

~108 минут

Всё, чем ты можешь отблагодарить предков за Великую Победу, это стать сильнее, настолько сильным, чтобы никто, нигде и никогда не подумал на тебя нападать!

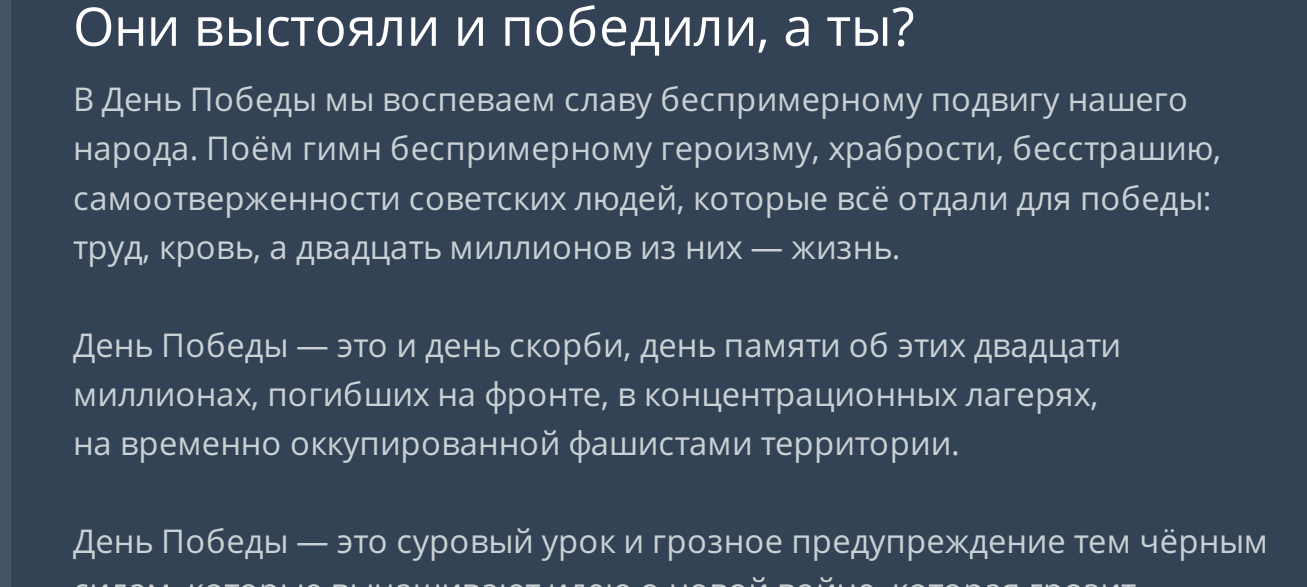
<https://atletiq.com/programma/1418-754.html>



Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда разумная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Поплатить на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!



Они выстояли и победили, а ты?

В День Победы мы воспеваем славу беспримерному подвигу нашего народа. Поём гимн беспримерному героизму, храбрости, бесстрашию, самоотверженности советских людей, которые все отдали для победы: труд, кровь, а двадцать миллионов из них — жизнь.

День Победы — это день скорби, день памяти об этих двадцати миллионах, погибших на фронте, в концентрационных лагерях, на временно оккупированной фашистами территории.

День Победы — это суровый урок и грозное предупреждение тем чёрным силам, которые вынашивают идею о новой войне, которая грозит гибелью человечеству.

День Победы — это торжество разума над безумием, это день мира, день надежды на то, что никогда человечество не испытает ужасов войны, что вечный мир восторжествует на нашей чудесной планете, имя которой Земля.

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>

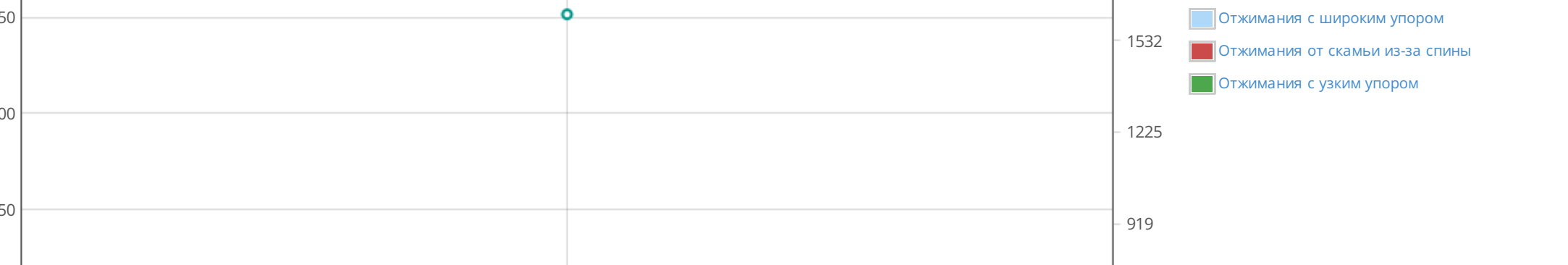
Содержание программы

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	Отжимания	10	20	⌚ 60 сек
2	Отжимания с широким упором	5	20	⌚ 60 сек
3	Отжимания с узким упором	5	20	⌚ 60 сек
4	Отжимания	10	20	⌚ 60 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	5	20	⌚ 60 сек
6	Отжимания с широким упором	5	20	⌚ 60 сек
7	Отжимания	10	20	⌚ 60 сек
8	Отжимания с широким упором	5	20	⌚ 60 сек
9	Отжимания от скамьи из-за спины	5	20	⌚ 60 сек
10	Отжимания	11	18-20	⌚ 60 сек
2-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.

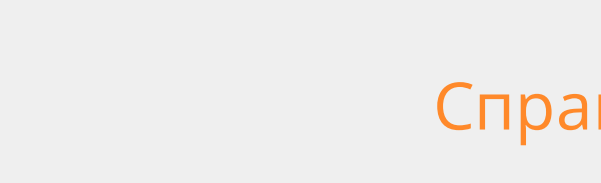
Тренировка №1 ⌚ 108 мин

- Отжимания 10×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания с широким упором 5×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания с узким упором 5×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания 10×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания от скамьи из-за спины 5×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания с широким упором 5×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания 10×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания с широким упором 5×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания от скамьи из-за спины 5×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- Отжимания 10×20 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально
- 1×18 ⌚ Отдых ⌚ 60 сек — нормально

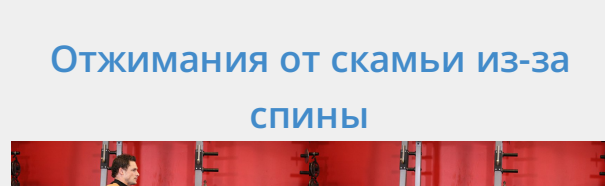
👤 1619 очков

Справочник упражнений программы

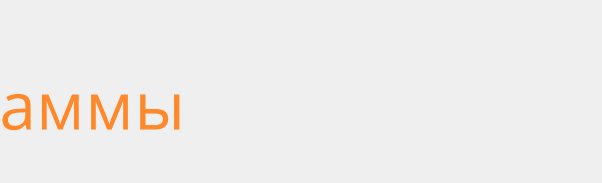
Отжимания



Отжимания от скамьи из-за спины



Отжимания с узким упором



Отжимания с широким упором



ИСПЫТАЙ ЧАСТИЦУ ТОГО, ЧТО ЧУВСТВОВАЛИ НАШИ ДЕДЫ И ПРАДЕДЫ!

С первых же дней Великой Отечественной войны Советскому Союзу пришлось иметь дело с очень серьезным противником, умеющим вести большую современную войну. Гитлеровские механизированные полчища, не считаясь с потерями, рвались вперед и предавали огню и мечу всё, что встречалось на пути.

Сохранились волнующие документы — предсмертные записки некоторых советских воинов. Строчки записок воспевают перед нами во всей красоте облик людей, мужественных и бесстрашно преданных Родине. Непоколебимой верой в силу и непобедимость Родины пронизано коллективное завещание 18 членов подпольной организации в городе Донецка: «Друзья! Мы погибнем за правое дело... Не складывайте руки, восставайте, бейте врага на каждом шагу. Прощай, русский народ!».

Русский народ не жалел ни сил, ни жизни для того, чтобы приблизить час победы над врагом.

Плечом к плечу с мужчинами ковали победу над врагом и наши славянские женщины. Они мужественно носили немощные телята военного времени, они были беспримерными труженицами на заводах, в колхозах, в больницах и школах.

Народ славит тех, кто храбро сражался и погиб смертью не умирают, их слава бессмертна, их имена навечно занесены не только в списки личного состава Вооруженных Сил, но и в память народную. О героях народ слагает легенды, ставит им прекрасные памятники, их именами называет лучшие улицы своих городов и сел. Даже в труднейших условиях начального периода войны основная масса наших воинов не впадала в уныние, не потеряла присутствие духа, сохранила твердую уверенность в победе.

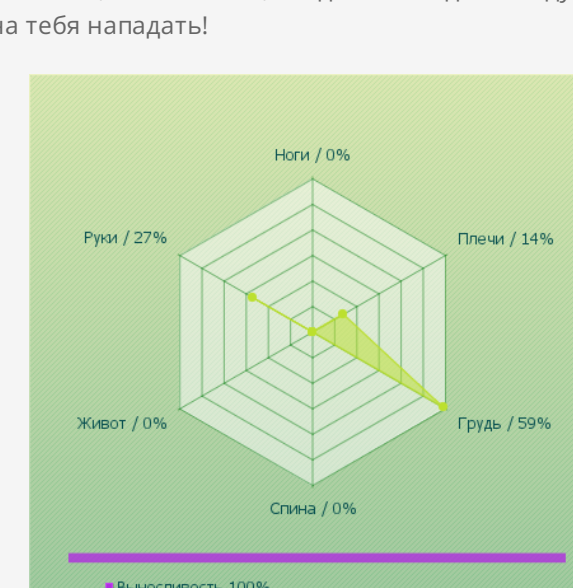
Всему миру известна железная стойкость наших воинов в дни героической обороны!



«1418»

Поддержание формы

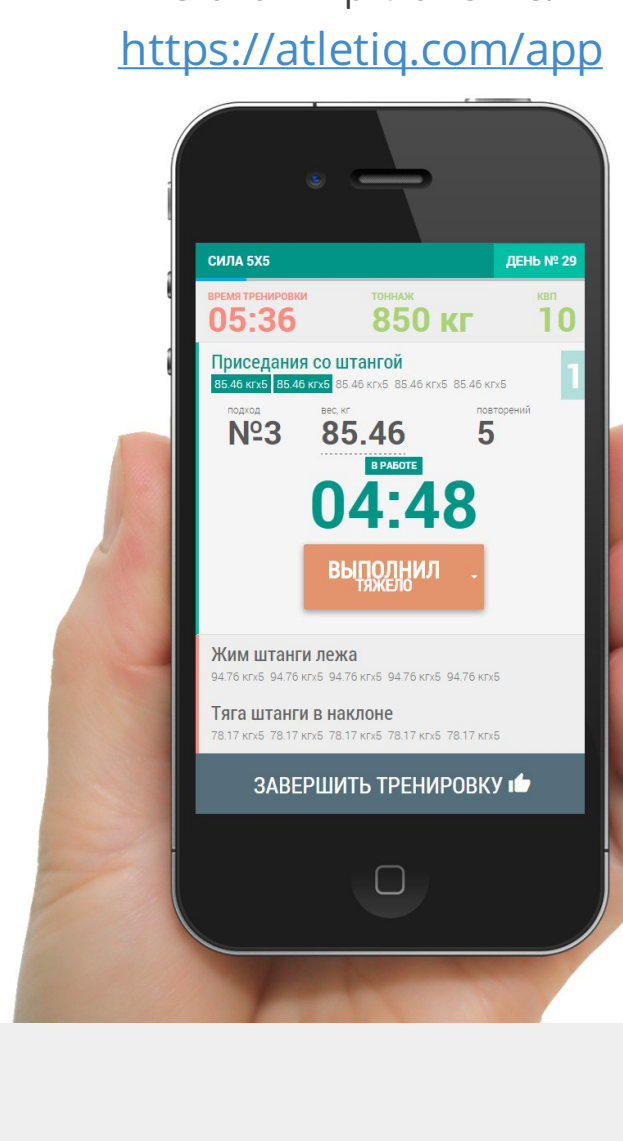
Всё, чем ты можешь отблагодарить предков за Великую Победу, это стать сильнее, настолько сильным, чтобы никто, нигде и никогда не подумал на тебя нападать!



Автор программы
Олег Горемыкин

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 страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировке после продолжительного отдыха, ваши личные 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 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, сушку и рельеф, выносливость

Набор Мастера
тренировка всего тела

Сушка
диета

Набор массы и рельефа
тренировка всего тела

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа
вес: 85 кг, 350 кг, 350 кг

№2 **25.61** **8**

43
время отдыха

ПРИСТУПИТЬ

👤 +17

Становая тяга

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

5 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2
КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

47:25 **2.2 т** **125**

Новичок 4 ⭐ **+455**

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

Стартовать

[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