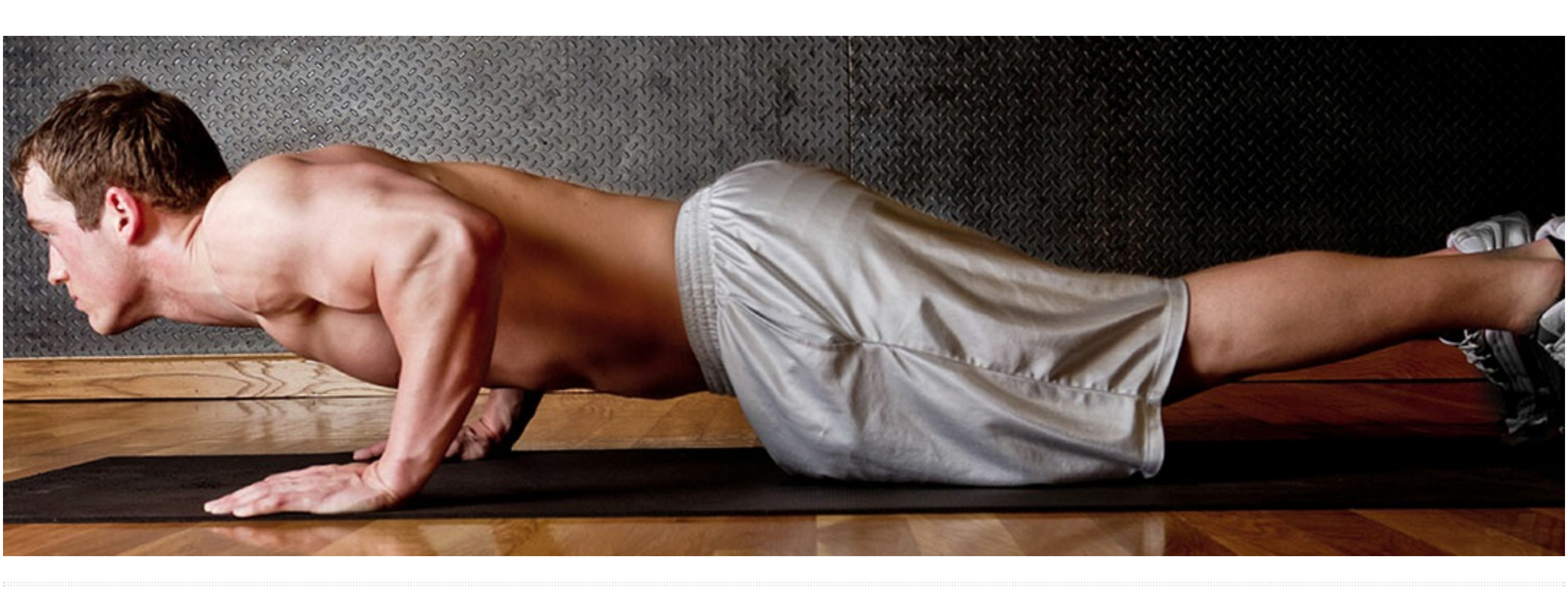


Тренируйся как спартанец – выгляди как спартанец: лепи тело античного воина без специнвентаря.

Опытный 23 дня 12 тренировок ~45 минут

Поддерживать и растить мышечную массу без тренажеров и штанг – это безумие? Нет, это SPARTA! Новая интенсивная система воркаут-тренировок в спартанских домашних условиях увеличит общий атлетизм и приведет к «массовому» прогрессу.

https://atletiq.com/programma/sparta-workout-plan-na-nabor-massy-1541.html

Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Строй атлетическую мускулатуру в «спартанских» домашних условиях - тренируйся «тет-а-тет» со своим телом.

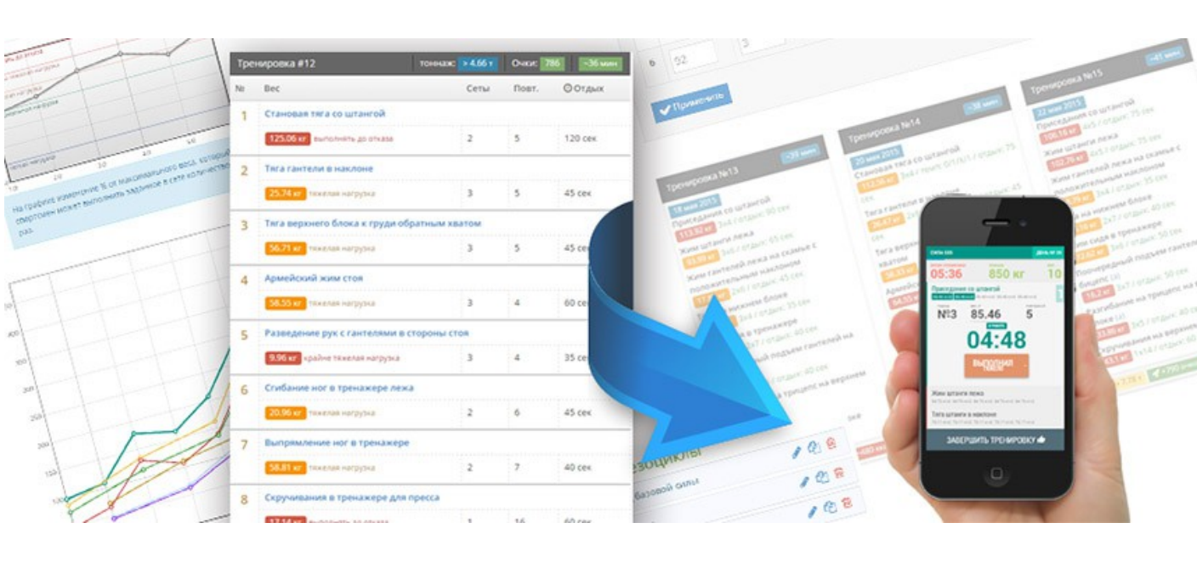
Эффективные тренировки — это не место и не время, эффективные тренировки — это методики и цели. Где бы ты ни занимался, дома, на пляже или на уличной площадке, если перед тобой стоит задача и под эту задачу «заточен» твой тренировочный план — результат будет. Вот почему с тренировочной программой SPARTA ты сумеешь держать эффектную физформу и осуществлять результативный массонабор.

SPARTA является примером полноценной тренировки в стиле workout. Место проведения тренировочных сборов самое что ни на есть комфортное — на дому, где твоим главным и единственным тренажером станет собственное тело.

Занятия по программе проводятся трижды в неделю и, разделяются между собой одним днем отдыха. Комплексы представляют собой общие тренировочные планы. Настолько общие, что ни один противник домашних тренировок не сможет обвинить их в «неполноценности». Они задействуют абсолютно все основные группы мышц тела — грудные, спину, пресс, руки, плечи и даже ноги.

Упражнения комплексов подобраны в «духе» workout—направления. То есть все они являются функциональными и способны достаточно неплохо нагрузить мышцы. Начинающим атлетам веса собственного тела хватит с лихвой, чтобы укрепить мускулатуру и связочный аппарат, а также набрать «стартовую» мышечную массу.

Но продвинутым атлетам чтобы создать дополнительный стимул к увеличению объема мышц необходимо повышать нагрузку. С этой целью можно использовать различные методы: от самого банального — дополнительного отягощения, до «методических» ухищрений типа выполнения элементов во взрывной манере или продления негативной фазы упражнения.



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 «12 тренировок»

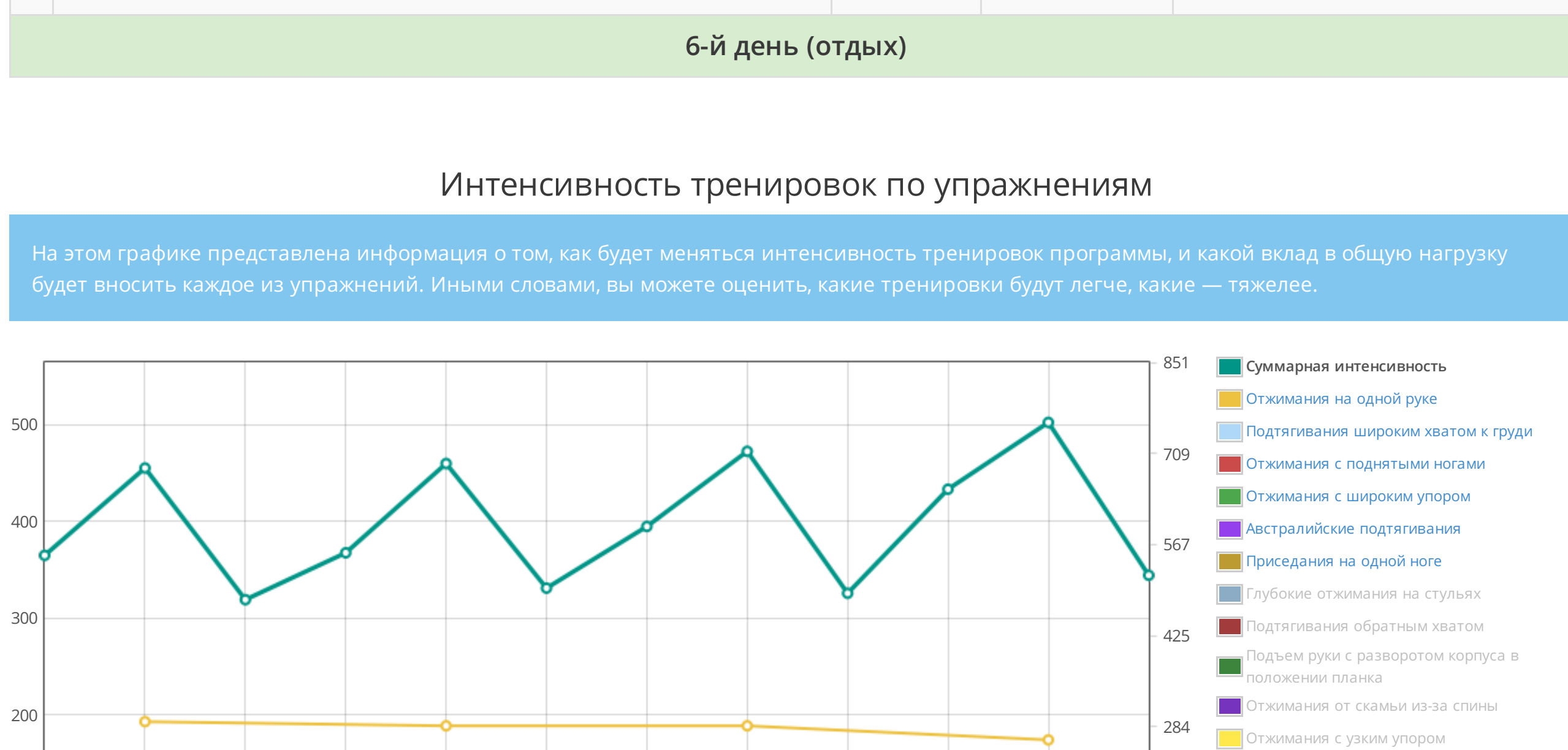
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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 с широким упором	3	12-15	60-90 сек
2	Глубокие отжимания на стульях	3	8-12	60-90 сек
3	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	4	15-20	70-90 сек
4	Подтягивания обратным хватом	3	8-12	60-90 сек
5	Отжимания с руками у пояса (Pseudo planche)	2	10-12	70-90 сек
6	Приседания на одной ноге	3	12-15	60-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Подтягивания широким хватом к груди	3	10-12	70-90 сек
2	Австралийские подтягивания	3	12-15	60-90 сек
3	"Перекресток"	3	12-15	60-90 сек
4	Отжимания на одной руке	3	8-12 (+max)	120 сек
5	Отжимания с узким упором	3	12-15	60-90 сек
6	Отжимания от скамьи из-за спины	3	12-15	60-90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Растяжка альпиниста	4	30 сек	30 сек
2	Растяжка квадрицепсов с использованием платформы	3	8-12	60-90 сек
3	Выпады	3	10-12	70-90 сек
4	Отжимания с поднятыми ногами	3	10-12	70-90 сек
5	Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка	3	12-15	60-90 сек
6	"Перекресток"	3	8-12 (+max)	120 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 40 мин

Отжимания с широким упором
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Глубокие отжимания на стульях
3×5 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
4×15 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания с руками у пояса (Pseudo planche)
2×7 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

549 очков 390 ккал

Тренировка №2 43 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×7 Отдых: 70 сек тяжело

Австралийские подтягивания
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

"Перекресток"
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания на одной руке
3×5 Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания с узким упором
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

683 очков 490 ккал

Тренировка №3 41 мин

Растяжка альпиниста
4×30 сек Отдых: 30 сек тяжело

Растяжка квадрицепсов с использованием платформы
3×5 Отдых: 60 сек тяжело

Выпады
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

"Перекресток"
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

481 очков 350 ккал

Тренировка №4 42 мин

Отжимания с широким упором
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Глубокие отжимания на стульях
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
4×18 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания с руками у пояса (Pseudo planche)
2×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

554 очков 400 ккал

Тренировка №5 44 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Австралийские подтягивания
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

"Перекресток"
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания на одной руке
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания с узким упором
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

693 очков 500 ккал

Тренировка №6 43 мин

Растяжка альпиниста
4×30 сек Отдых: 30 сек тяжело

Растяжка квадрицепсов с использованием платформы
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

"Перекресток"
3×8 Отдых: 120 сек до отказа

499 очков 360 ккал

Тренировка №7 46 мин

Отжимания с широким упором
3×13 Отдых: 90 сек тяжело

Глубокие отжимания на стульях
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
4×18 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания с руками у пояса (Pseudo planche)
2×7 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

595 очков 430 ккал

Тренировка №8 49 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×7 Отдых: 70 сек тяжело

Австралийские подтягивания
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

"Перекресток"
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на одной руке
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания с узким упором
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

711 очков 510 ккал

Тренировка №9 43 мин

Растяжка альпиниста
4×30 сек Отдых: 30 сек тяжело

Растяжка квадрицепсов с использованием платформы
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

"Перекресток"
3×8 Отдых: 120 сек до отказа

491 очков 350 ккал

Тренировка №10 49 мин

Отжимания с широким упором
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Глубокие отжимания на стульях
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
4×20 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания с руками у пояса (Pseudo planche)
2×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

653 очков 470 ккал

Тренировка №11 50 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Австралийские подтягивания
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

"Перекресток"
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания на одной руке
3×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания с узким упором
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

757 очков 540 ккал

Тренировка №12 46 мин

Растяжка альпиниста
4×30 сек Отдых: 30 сек тяжело

Растяжка квадрицепсов с использованием платформы
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем руки с разворотом корпуса в положении планка
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

"Перекресток"
3×8 Отдых: 120 сек до отказа

518 очков 370 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

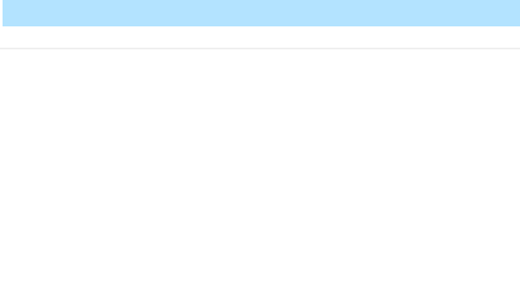
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

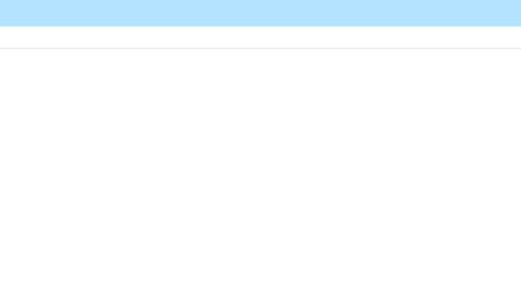
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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 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 инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

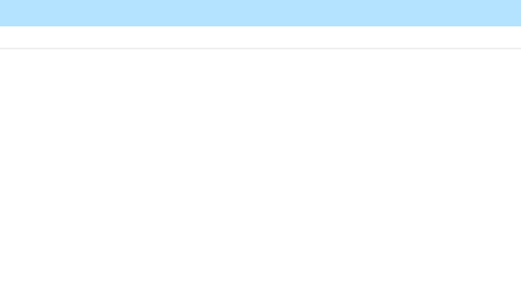
Как пользоваться мобильным ассистентом?

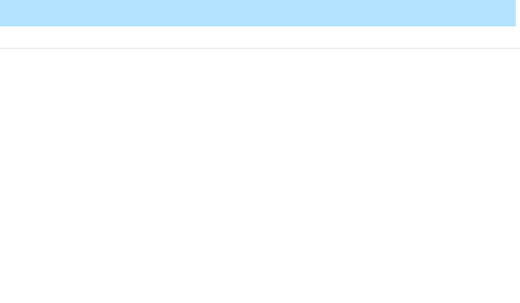
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

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









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

© 2018 — AtletIQ.com