

# ГАННИБАЛ ФОР КИНГ

СВЕРХИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Автор программы: AtletiQ

Создано с помощью AtletiQ.com



## Укрепи своё тело для изучения сложных элементов воркаута!

Опытный

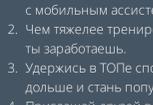
**39** дней

**20** тренировок

**~47** минут

В основе программы лежит принцип системы тренировок известного турникмена Ганнибала Кинга, посвятившего занятиям дворовому спорту большую часть жизни и достигшего на этом поприще ошеломляющих результатов.

<https://atletiq.com/programms/319>



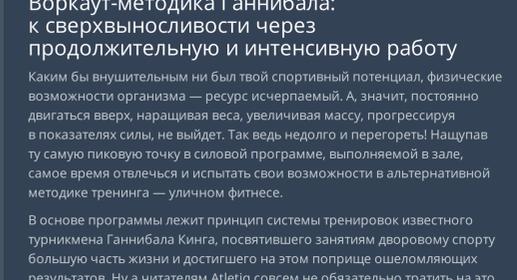
AtletiQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

### Воркаут-методика Ганнибала: к сверхвыносливости через продолжительную и интенсивную работу

Каким бы внушительным ни был твой спортивный потенциал, физические возможности организма — ресурс исчерпаемый. А, значит, постоянно двигаться вверх, наращивая веса, увеличивая массу, прогрессируя в показателях силы, не выйдет. Так ведь недолго и перегореть! Нацупив самую пиковую точку в силовой программе, выполняемой в зале, самое время отвлечься и испытать свои возможности в альтернативной методике тренинга — уличном фитнесе.

В основе программы лежит принцип системы тренировок известного турникмена Ганнибала Кинга, посвятившего занятиям дворовому спорту большую часть жизни и достигшего на этом поприще ошеломляющих результатов. Ну а читателям AtletiQ совсем не обязательно тратить на это годы: вдохновляйся примером авторитетного спортсмена, используй приведенную эффективную методику и иди к своей спортивной мечте.



### 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 «5 базовых тренировок»

Продолжительность в днях: 39 Тренировочные дни: 20 Отдых: 19

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.

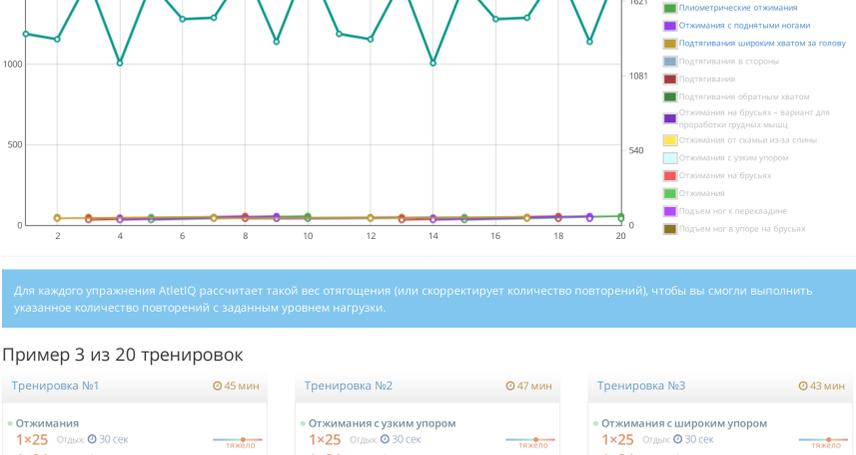
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Отжимания (а)	11	15-30	30 сек
2	Подтягивания (а)	10	5-12	30 сек

Для доступа требуется уровень «Любитель 6» или оплата 120 пунктов / что это?

Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

### 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.



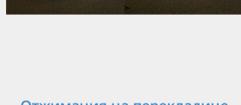
Для каждого упражнения AtletiQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1	45 мин	Тренировка №2	47 мин	Тренировка №3	43 мин
<ul style="list-style-type: none"><li>Отжимания<ul style="list-style-type: none"><li>1x25 Отдых 30 сек</li><li>1x24 Отдых 30 сек</li><li>1x23 Отдых 30 сек</li><li>1x22 Отдых 30 сек</li><li>1x21 Отдых 30 сек</li><li>1x20 Отдых 30 сек</li><li>1x19 Отдых 30 сек</li><li>1x18 Отдых 30 сек</li><li>1x17 Отдых 30 сек</li><li>1x16 Отдых 30 сек</li><li>1x15 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Подтягивания<ul style="list-style-type: none"><li>1x10 Отдых 30 сек</li><li>1x9 Отдых 30 сек</li><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>1x7 Отдых 30 сек</li><li>1x6 Отдых 30 сек</li><li>5x5 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Отжимания на брусьях<ul style="list-style-type: none"><li>1x15 Отдых 30 сек</li><li>1x14 Отдых 30 сек</li><li>1x13 Отдых 30 сек</li><li>1x12 Отдых 30 сек</li><li>1x11 Отдых 30 сек</li><li>1x10 Отдых 30 сек</li><li>1x9 Отдых 30 сек</li><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>3x7 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Подтягивания обратным хватом<ul style="list-style-type: none"><li>1x10 Отдых 30 сек</li><li>1x9 Отдых 30 сек</li><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>1x7 Отдых 30 сек</li><li>1x6 Отдых 30 сек</li><li>5x5 Отдых 30 сек</li></ul></li></ul> <p>1385 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Отжимания с узким упором<ul style="list-style-type: none"><li>1x25 Отдых 30 сек</li><li>1x24 Отдых 30 сек</li><li>1x23 Отдых 30 сек</li><li>1x22 Отдых 30 сек</li><li>1x21 Отдых 30 сек</li><li>1x20 Отдых 30 сек</li><li>1x19 Отдых 30 сек</li><li>1x18 Отдых 30 сек</li><li>1x17 Отдых 30 сек</li><li>1x16 Отдых 30 сек</li><li>1x15 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Подтягивания широким хватом за голову<ul style="list-style-type: none"><li>1x10 Отдых 30 сек</li><li>1x9 Отдых 30 сек</li><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>1x7 Отдых 30 сек</li><li>1x6 Отдых 30 сек</li><li>5x5 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц<ul style="list-style-type: none"><li>1x15 Отдых 30 сек</li><li>1x14 Отдых 30 сек</li><li>1x13 Отдых 30 сек</li><li>1x12 Отдых 30 сек</li><li>1x11 Отдых 30 сек</li><li>1x10 Отдых 30 сек</li><li>1x9 Отдых 30 сек</li><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>3x7 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Подъем ног к перекладине<ul style="list-style-type: none"><li>1x15 Отдых 30 сек</li><li>1x14 Отдых 30 сек</li><li>1x13 Отдых 30 сек</li><li>1x12 Отдых 30 сек</li><li>1x11 Отдых 30 сек</li><li>1x10 Отдых 30 сек</li><li>1x9 Отдых 30 сек</li><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>3x7 Отдых 30 сек</li></ul></li></ul> <p>1346 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Отжимания с широким упором<ul style="list-style-type: none"><li>1x25 Отдых 30 сек</li><li>1x24 Отдых 30 сек</li><li>1x23 Отдых 30 сек</li><li>1x22 Отдых 30 сек</li><li>1x21 Отдых 30 сек</li><li>1x20 Отдых 30 сек</li><li>1x19 Отдых 30 сек</li><li>1x18 Отдых 30 сек</li><li>1x17 Отдых 30 сек</li><li>1x16 Отдых 30 сек</li><li>1x15 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Подтягивания в стороны<ul style="list-style-type: none"><li>1x10 Отдых 30 сек</li><li>1x9 Отдых 30 сек</li><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>1x7 Отдых 30 сек</li><li>1x6 Отдых 30 сек</li><li>5x5 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Отжимания на перекладине обычным хватом<ul style="list-style-type: none"><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>2x7 Отдых 30 сек</li><li>3x6 Отдых 30 сек</li><li>4x5 Отдых 30 сек</li></ul></li><li>Подтягивания обратным хватом<ul style="list-style-type: none"><li>1x8 Отдых 30 сек</li><li>2x7 Отдых 30 сек</li><li>3x6 Отдых 30 сек</li><li>4x5 Отдых 30 сек</li></ul></li></ul> <p>1773 очков</p>			

## Справочник упражнений программы

### Отжимания



### Отжимания на брусьях



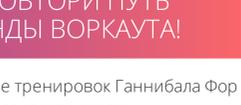
### Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц



### Отжимания на перекладине обычным хватом



### Отжимания от скамьи из-за спины



### Отжимания с поднятыми ногами



Стоимость полной версии 240 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

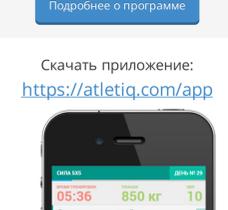
ЗАЛОЖИ БАЗУ И ПОВТОРИ ПУТЬ НАСТОЯЩЕЙ ЛЕГЕНДЫ ВОРКУАТА!



### «Программа тренировок Ганнибала» Поддержание формы 20

В основе программы лежит принцип системы тренировок известного турникмена Ганнибала Кинга, посвятившего занятиям дворовому спорту большую часть жизни и достигшего на этом поприще ошеломляющих результатов.

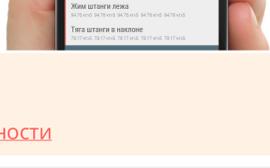
Скачать в PDF



Автор программы AtletiQ

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 240 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## Общие инструкции по тренировкам с AtletiQ

AtletiQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью 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 поможет вам следить за соблюдением уровня 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.

#### Более 30 программ

- Набор Массы
- Сушка
- Итак! Зарегистрируйтесь и получите
- Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: **11:33**

Приседания со штангой: **720 кг**

Тонаж: **24**

Жим штанги лежа: **25.61**

Повторения: **8**

Среднее время подхода: **43**

[ПРИСТУПИТЬ](#)

#### Становая тяга

#### Текущая тренировка #2

Время тренировки: **47:25**

Тонаж: **2.2 т**

КВт: **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: **1223**

Заработай еще 377 и переходи на следующий уровень «Новичок 5»

[Подписаться](#)

## 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