ЖАЖДА СКОРОСТИ
CROSSFIT
ТАБАТА
С ГАНТЕЛЯМИ
20 СЕК РАБОТЫ /10 СЕК ОТДЫХА
Автор программы: Олег Горемыкин
Создано с помощью Atletiq.com

Держи темп, включай выносливость, практикуй супернасыщенный интервальный тренинг по системе табата

Опытный

35 дней

18 тренировок

~18 минут

Силовой тренинг в зале вызывает психологический отказ? Недостает мотивации или времени на добротную многочасовую тренировку? Никаких инновационных методик сомнительной результативности, только то, что реально работает! Удели 4 минуты тренингу табата в домашних условиях и прочувствуй мегаэффект высокоинтенсивных спринтерских интервалов.

https://atletiq.com/programms/325

Автор:
Олег Горемыкин

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

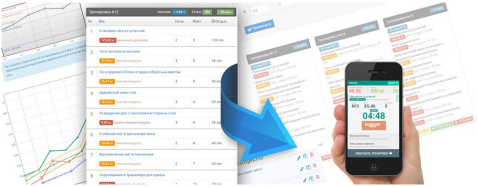
Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой

Стимулируй жиросжигание, ускоряй метаболизм и повышай уровень гормона роста

Может ли быть результативной непродолжительная тренировка? Может, если она проводится по методике табата. Скоростной ритм работы, максимальное напряжение мышц и краткосрочные передышки подвергнут организм спортсмена 4-минутному, но острому стрессу, реакцией на который станет активное жиросжигание, массированный профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

гормональный выброс и рост спортивных показателей.

Готов поучаствовать в бешеной гонке за право обладания рельефного тела, тренированных мышц и неиссякаемой выносливости? Тогда не давай себе спуску — вооружайся парой гантелей и на старт.



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 1 неделя (легкий уровень)»

Продолжительность в днях: 35 **Тренировочные дни: 18** **Отдых: 17**

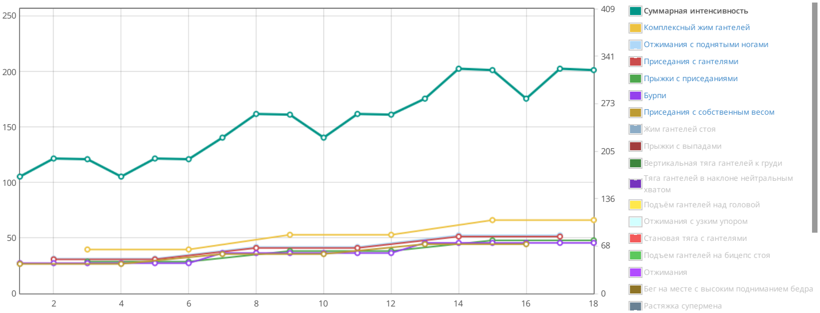
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	◷ Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания с собственным весом (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
2	Отжимания (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
3	Подъем туловища из положения лежа (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
4	Бурпи (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
5	Подъем гантелей на бицепс стоя (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
6	Планка (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
7	Жим гантелей стоя (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
8	Становая тяга с гантелями (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Прыжки с выпадами (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
4	Вертикальная тяга гантелей к груди (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек
5	Бурпи (a)	3-5	20 сек	◷ 10 сек

6	Становая тяга с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	Приседания с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Обратные скручивания в положении лежа (а)	3-5	20 сек	10 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Прыжки с приседаниями (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Подъём гантелей над головой (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	Отжимания с узким упором (а)	3-5	20 сек	10 сек
4	«Велосипед» (а)	3-5	20 сек	10 сек
5	Комплексный жим гантелей (а)	3-5	20 сек	10 сек
6	Бурпи (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Растяжка супермена (а)	3-5	20 сек	10 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
14 мин

- Приседания с собственным весом
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №2
14 мин

- Прыжки с выпадами
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №3
14 мин

- Прыжки с приседаниями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъём гантелей над головой
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

- Бурпи
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Жим гантелей стоя
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

168 очков

- Вертикальная тяга гантелей к груди
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Приседания с гантелями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

194 очков

- «Велосипед»
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Комплексный жим гантелей
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Растяжка супермена
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

193 очков

Тренировка №4

14 мин

- Приседания с собственным весом
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Жим гантелей стоя
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

168 очков

Тренировка №5

14 мин

- Прыжки с выпадами
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Вертикальная тяга гантелей к груди
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Приседания с гантелями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

194 очков

Тренировка №6

14 мин

- Прыжки с приседаниями
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъём гантелей над головой
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- «Велосипед»
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Комплексный жим гантелей
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Растяжка супермена
  3×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

193 очков

Тренировка №7

18 мин

- Приседания с собственным весом
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Жим гантелей стоя
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №8

18 мин

- Прыжки с выпадами
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Вертикальная тяга гантелей к груди
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Приседания с гантелями
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №9

18 мин

- Прыжки с приседаниями
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъём гантелей над головой
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- «Велосипед»
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Комплексный жим гантелей
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
  4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

- Становая тяга с гантелями
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

224 очков

- Обратные скручивания в положении лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

258 очков

- Растяжка супермена
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

257 очков

Тренировка №10

18 мин

- Приседания с собственным весом
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Жим гантелей стоя
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

224 очков

Тренировка №11

18 мин

- Прыжки с выпадами
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Вертикальная тяга гантелей к груди
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Приседания с гантелями
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

258 очков

Тренировка №12

18 мин

- Прыжки с приседаниями
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъём гантелей над головой
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- «Велосипед»
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Комплексный жим гантелей
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Растяжка супермена
4×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

257 очков

Тренировка №13

22 мин

- Приседания с собственным весом
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Жим гантелей стоя
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

280 очков

Тренировка №14

22 мин

- Прыжки с выпадами
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Вертикальная тяга гантелей к груди
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Приседания с гантелями
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

323 очков

Тренировка №15

22 мин

- Прыжки с приседаниями
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъём гантелей над головой
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- «Велосипед»
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Комплексный жим гантелей
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Растяжка супермена
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

321 очков

Тренировка №16

22 мин

- Приседания с собственным весом
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №17

22 мин

- Прыжки с выпадами
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №18

22 мин

- Прыжки с приседаниями
5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

- Отжимания
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем туловища из положения лежа
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Планка
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Жим гантелей стоя
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

280 очков

- Отжимания с поднятыми ногами
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Вертикальная тяга гантелей к груди
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Становая тяга с гантелями
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Приседания с гантелями
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

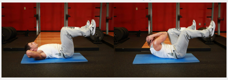
323 очков

- Подъём гантелей над головой
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания с узким упором
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- «Велосипед»
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Комплексный жим гантелей
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело
- Растяжка супермена
  5×20 сек Темп: X/X/X/X Отдых: 10 сек тяжело

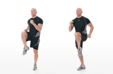
321 очков

Справочник упражнений программы

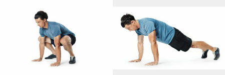
«Велосипед»



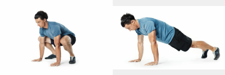
Бег на месте с высоким подниманием бедра



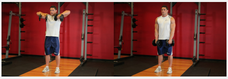
Бурпи



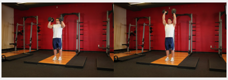
Бурпи



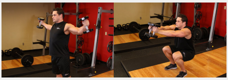
Вертикальная тяга гантелей к груди



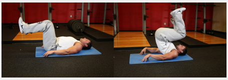
Жим гантелей стоя



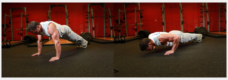
Комплексный жим гантелей



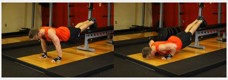
Обратные скручивания в положении лежа



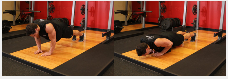
Отжимания



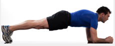
Отжимания с поднятыми ногами



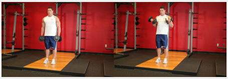
Отжимания с узким упором



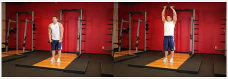
Планка



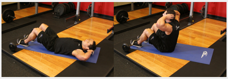
Подъем гантелей на бицепс стоя



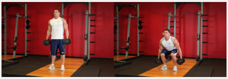
Подъём гантелей над головой



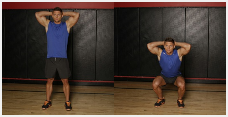
Подъем туловища из положения лежа



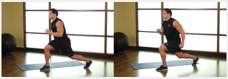
Приседания с гантелями



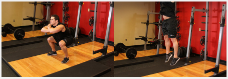
Приседания с собственным весом



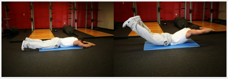
Прыжки с выпадами



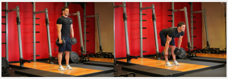
Прыжки с приседаниями



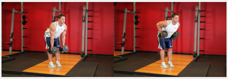
Растяжка супермена



Становая тяга с гантелями



Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом



СТАНОВИСЬ СИЛЬНЕЕ И ВЫНОСЛИВЕЕ С КАЖДЫМ 4-Х МИНУТНЫМ РАУНДОМ

Чего обычно ожидает спортсмен от аэробных нагрузок? Если речь идет о классическом и продолжительном аэробном тренинге, ключевой целью занимающегося является уничтожение жировых клеток и развитие выносливости. Однако объемные тренировки в аэробной зоне обладают существенным недостатком: вместе с клетками жировой ткани разрушается мышечный белок.

В этом отношении программа тренировок табата — мультирезультативная, она исключает нежелательные побочные эффекты аэробного тренинга: при стойком похудательном эффекте, одновременно стабилизируется мышечная ткань, а ее волокна остаются в сохранности.

> Долгоиграющий эффект табата-тренинга немыслим: тренировка в сумасшедшем темпе так «заведет метаболизм», что еще несколько часов кряду обменные процессы по инерции будут протекать в ускоренном режиме.

«Жажда скорости. Табата тренировка с гантелями»

Поддержание формы

📅 18

Силовой тренинг в зале вызывает психологический отказ? Недостает мотивации или времени на добротную многочасовую тренировку? Никаких инновационных методик сомнительной результативности, только то, что реально работает! Удели 4 минуты тренингу табата в домашних условиях и прочувствуй мегаэффект высокоинтенсивных спринтерских интервалов.

Такая методика тренинга гораздо более эффективная, нежели общепринятая аэробная техника «измора». По-настоящему жесткие условия работы в рамках протокола табата превращают тело спортсмена в настоящую динамо-машину, топливом для которой становится чистый жир.

> К слову, КПД жиросжигания в табата-тренинге беспрецедентно высок — в 6-8 раз превышает этот показатель при занятиях аэробикой в постоянном ритме.

В аутентичном варианте тренировки в стиле табата проводятся с собственным весом, но дополнительное использование отягощения позволит интенсифицировать нагрузку. К тому же такой альтернативный вариант домашней силовой тренировки станет дополнительным стимулом к возникновением мышечного пампинга и наращиванию объемов мускулатуры.

Как подобрать рабочий вес гантелей? Здесь все строго индивидуально — ориентируемся на собственные ощущения и уровень подготовленности. Экспериментальным путем спортсмену необходимо определить нагрузку, которую он сможет выдержать, выполняя упражнения в высоком темпе и чистой технике в течение нескольких последовательных тренировочных циклов.

Табата с гантелями по приведенной программе предполагает все тот же интервальный принцип работы, то есть спортсмену предстоит пройти четырехминутный круг из 8 раундов. Выполнение каждого сета будет поделено на две фазы — 20-секундные всплески нагрузки чередуются с 10-секундными интервалами восстановления.

По мере повышения выносливости спортсмена программой предусмотрено увеличение числа циклов, а соответственно возрастает и длительности тренировки с 14 до 18, а в последующем и до 22 минут — вот он, знаменитый принцип прогрессивной сверхнагрузки в действии.

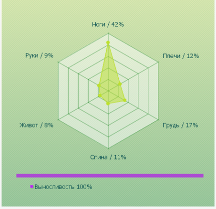
В комплекс табата включены традиционные кардио и силовые упражнения. Совмещение двух полярных видов нагрузки, задействующих все основные мышечные группы, многократно усиливает эффективность тренинга.

Приведенная табата тренировка проходит в рваном темпе, то есть уровень нагрузки здесь волнообразно чередуется: максимальная интенсивность сменяется состоянием полного покоя.При этом упражнения в активной фазе выполняются в комфортном скоростном режиме, приближенном к предельному.

Новичкам, учитывая сверхнапряженный характер тренировки, рекомендуется контролировать частоту сердечных сокращений — она должна находится в пределах 70-85% от максимально допустимых значений. Именно в этой зоне частоты пульса открывается жиросжигающий коридор. Превышение же этих показателей сигнализирует о том, что стоит «сбавить обороты».

Чтобы избежать травматизма, перед каждой тренировкой разогревайте тело, разрабатывайте суставы, подготавливайте сухожилия, выполняя серию разминочных подходов.

Гарантируем, открыв для себя непривычно жесткий, но 100% результативный тренинг табата дома, вы станете ярым приверженцем высокоинтенсивных методов тренировок.



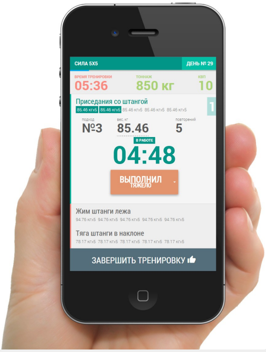
Автор программы

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 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

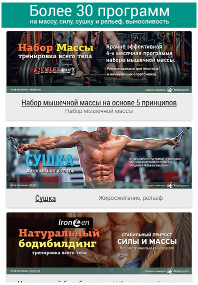
в условиях вашего тренажерного зала.

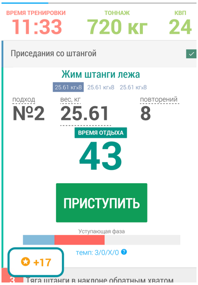
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

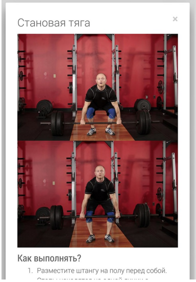
Как пользоваться мобильным ассистентом?

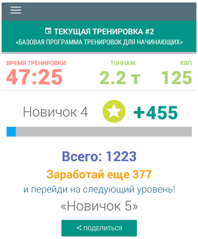
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

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


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
Сушка
Жиросжигание, рельеф
Iron Zen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок







[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