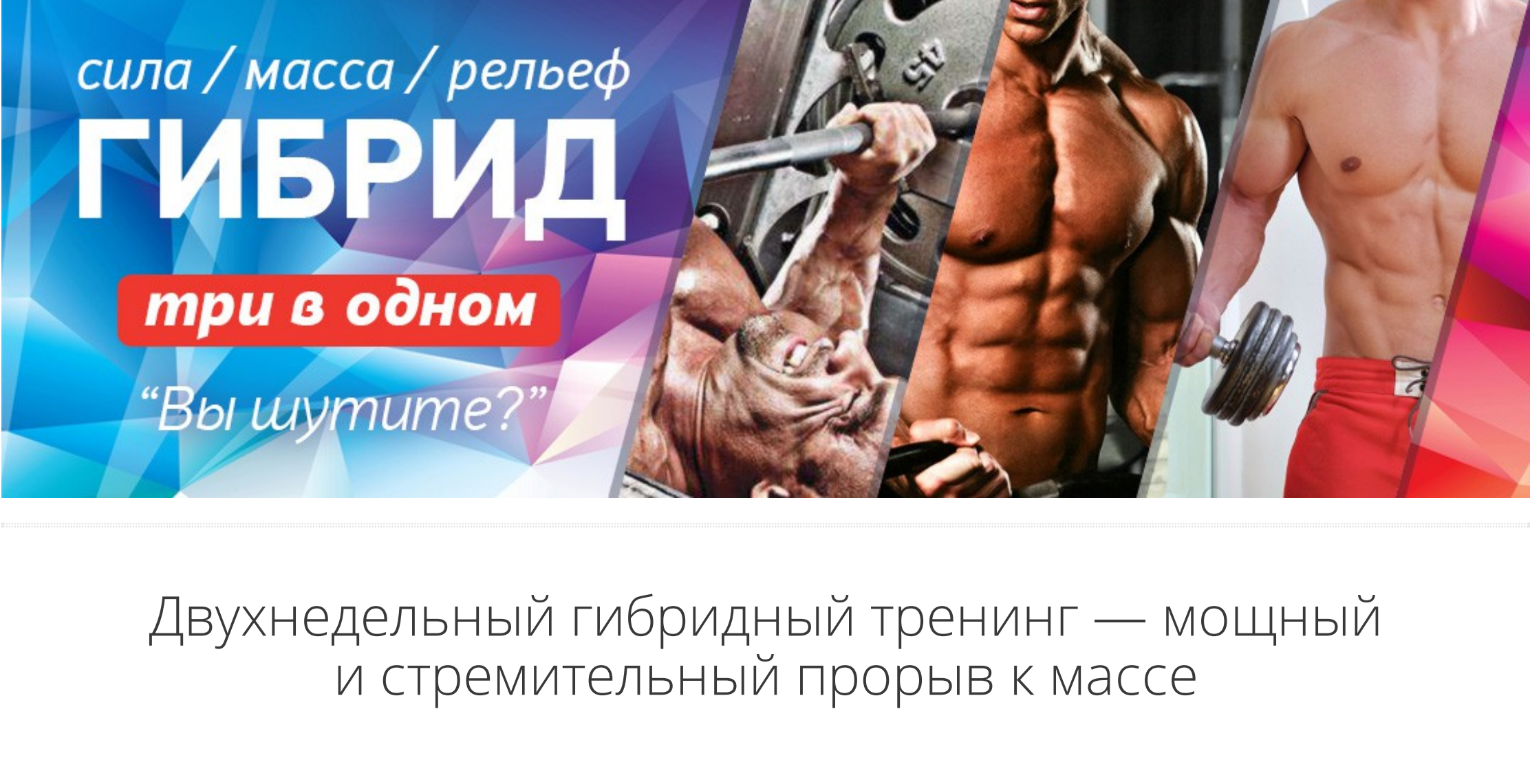




Двухнедельный гибридный тренинг — мощный и стремительный прорыв к массе



Опытный

15

дней

8

тренировок

~63

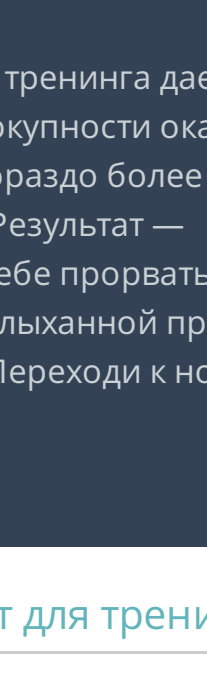
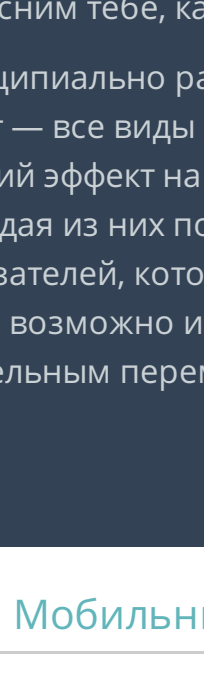
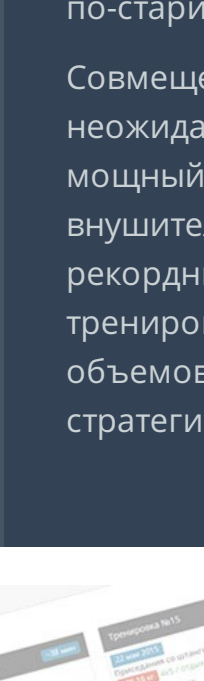
минуты

Масса, сила или мышечный рельеф? Отныне ты не столкнешься со сложностями выбора. Перед тобой универсальная гибридная программа тренинга, с которой ты можешь работать над тренировочными целями одновременно.

<https://atletiq.com/programms/511>



Автор:
AYarmots



Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвешивать ваш организм за пределы нормы нагрузкам и не буду советовать употреблять спортивный тонизирующий. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат, зависит только от вас.

8 дней гибридного тренинга: измений режимы, изменийся сам

Гибридную схему тренинга, сочетающую в себе классические бодибилдерские и силовые приемы наката, все еще относят к разряду «нетрадиционных» методов. Но не потому, что она безрезультатна, а потому, что принцип ее работоспособности для многих остается малопонятным. Остав позади «дремучих» соперников, тренирующихся по старинке — мы объясним тебе, как это работает!

Совмещение трех принципиально разных режимов тренинга дает неожиданный результат — все виды нагрузки в совокупности оказывают мощный синергетический эффект на мускулатуру, гораздо более внушительный, чем каждая из них по отдельности. Результат — рекордный скачок показателей, который поможет тебе прорвать тренировочное плато, а возможно и достигнуть несмываемой прибавки объемов. Готов к разительным переменам в себе? Переходи к новой стратегии тренировок.

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 задачу тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletiQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «1 месяц»					Продолжительность в днях: 15	Тренировочные дни: 8	Отдых: 7			
В данной свободной 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 классическая	4	3-14	60-120 сек						
2	Тяга на нижнем блоке	4	3-14	60-120 сек						
3	Тяга верхнего блока за голову	4	3-14	60-120 сек						
4	Попереманный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	4	6-10	60-120 сек						
5	Отведение гантелей назад в наклоне	4	4-10	60-120 сек						
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	4	3-10	60-120 сек						
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	3-14	60-120 сек						
2-й день (отдых)										
3-й день										
1	Жим штанги лежа	4	3-14	60-120 сек						
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	3-14	60-120 сек						
3	Становая тяга со штангой классическая	4	3-12	60-120 сек						
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	3-14	60-120 сек						
5	Армейский жим стоя	4	3-14	60-120 сек						
6	Разведение рук с гантелями в стороны сидя	4	3-14	60-120 сек						
4-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.

Day	Суммарная интенсивность (Left Scale)
1	~700
2	~850
3	~800
4	~950
5	~750
6	~900
7	~920
8	~1100

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. Уными 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 67 мин

Приседания со штангой

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга на нижнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока за голову

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Попереманный подъем гантелей на наклонной скамье

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Отведение гантелей назад в наклоне

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x4 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

832 очков

Тренировка №2 58 мин

Жим штанги лежа

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Становая тяга со штангой классическая

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x12 Отдых: 80 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Армейский жим стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

986 очков

Тренировка №3 67 мин

Приседания со штангой

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга на нижнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока за голову

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Попереманный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Отведение гантелей назад в наклоне

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x4 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

934 очков

Тренировка №4 58 мин

Жим штанги лежа

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Становая тяга со штангой классическая

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x12 Отдых: 80 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Армейский жим стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

1109 очков

Тренировка №5 67 мин

Приседания со штангой

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга на нижнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока за голову

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Попереманный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Отведение гантелей назад в наклоне

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x4 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

882 очков

Тренировка №6 58 мин

Жим штанги лежа

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Становая тяга со штангой классическая

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x12 Отдых: 80 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Армейский жим стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

1047 очков

Тренировка №7 67 мин

Приседания со штангой

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга на нижнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока за голову

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Попереманный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Отведение гантелей назад в наклоне

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x4 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x10 Отдых: 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

1066 очков

Тренировка №8 58 мин

Жим штанги лежа

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Становая тяга со штангой классическая

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x12 Отдых: 80 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Армейский жим стоя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

1x8 Отдых: 60 сек

1x6 Темп: Отдых: 300/20 60 сек

1x3 Отдых: 120 сек

1x14 Отдых: 80 сек

1275 очков

Армейский жим стоя

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Жим штанги лежа

Отведение гантелей назад в наклоне

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

Попереманный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

Приседания со штангой

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Становая тяга со штангой классическая

Тяга верхнего блока за голову

Тяга на нижнем блоке

ДВУХНЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ГИБРИД: ТРОЙНОЙ ЭФФЕКТ ОДНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Привычные протоколы тренировок перестали работать? Меняй подход — используй уникальную программу разнорежимного гибридного тренинга.

Ты скорее всего заметил, что объемность работы изменяется молниеносно — прямо в рамках выполнения упражнения. На первый взгляд, полное отсутствие системы. Но она есть!

Слышал что-нибудь о «флашинге»? Если нет, то очень зря. Известную видеокурсовую методику «промывки» рабочей мускулатуры кровью давно взяли на вооружение большинство «зубров» тяжелого спорта. Предлагаем испытать ее действие на себе.

В чем суть? В краткосрочном скачкообразном повышении интенсивности, которое несет моментальную отдачу и раскрывает потенциал роста мускулатуры.

В предложенной программе такой эффект достигается постоянным изменением режима тренинга: после мощного выполнения массонаборных и силовых сетов, нужно максимально растянуть мышечные мембраны.

С этой целью финальный подход упражнения выполняется в режиме высокоповторов. Теперь границы жесткой «перегрузки» расширены для роста структурного белка мышечных клеток. А при таких порциях силовых нагрузок он просто не может не идти дальше.

С идеями основой определились — идем дальше.

Схема выполнения для всех упражнений будет идентичной — твоим мышцам предстоит выдержать 4 принципиально различных варианта тренировочной нагрузки.

- Поскольку приоритетным для нас является массонабор, с него и начнем. Работаем в привычном режиме среднетяжелого.
- Далее переходим к промежуточному силовому сету, выполняя его в медленном темпе — это увеличит давление на мышцу и задействует большее число ее волокон.
- Следующий — классический тяжелый «клинтерский» подход.
- А теперь, как и обычно, взором мускулатуры паффимом.

Но и на этом мы решили не останавливаться. Действие гибридной схемы будет усилено стандартным приемом прогрессивных свертнутогрузок — работа в каждом новом микроцикле тренировки будет проходить в условиях возрастающего веса снарядов.

Ну тут уж факт бесспорный: хочешь накачать массу — качай интенсивность тренинга.

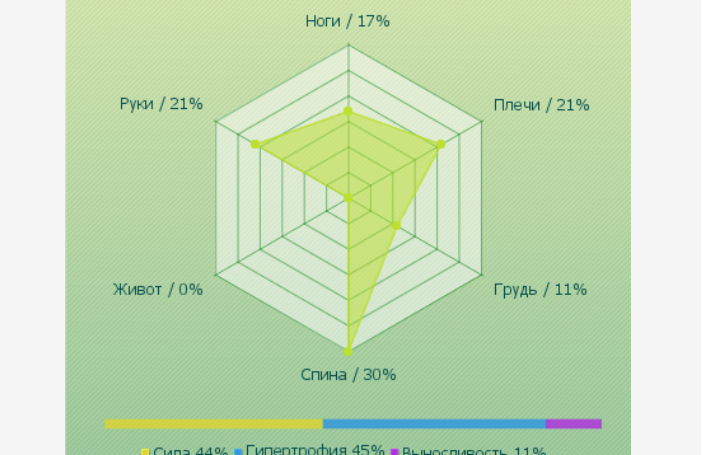
Ударение в программе делаем на «корольское» силовое трио — жим лежа, присед и классическую становую тягу.

Их выполнение призвано не только нагрузить мышечный массив, но и возродить анаболический фен. Базовые упражнения разнесены в отдельные тренировочные дни и сгруппированы с эффективными одноуставными движениями.

За 8 тренировок тебе нужно успеть по-максимуму поработать с телом, этому во многом поспособствуют многосуставные упражнения, которые обеспечат работой весь массив мышц.

А на закуску — добавим изоляцию. В первый день основной упор сделаем на ноги, спину, мускулатуру и обе антагонизирующие мышечные группы рук — бицепс и трицепс. Во второй день — загрузим грудь и капитально изнуришь все три пучка дельтоидов.

А теперь, если ты уже сыт теорией — сходи с накатанной колеи, дуй в зал и проверь силу гибрида на практике.



Масса, сила или мышечный рельеф? Отныне ты не столкнешься со сложностями выбора. Перед тобой универсальная гибридная программа тренинга, с которой ты можешь работать над тренировочными целями одновременно.

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

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

Более 30 программ

Нужно Массу

Нужно Силу

Нужно Рельеф

11:33

720 кг

24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Становая тяга

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

Текущая тренировка #2

Время тренировки

47:25

Темп

2.2 т

СРП

125

Новичок 4

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](#)