Примени принцип обратной пирамиды и продвинься в подтягиваниях до 20 повторений за 15 недель

Новичок | 84 дня | 84 тренировки | ~16 минут

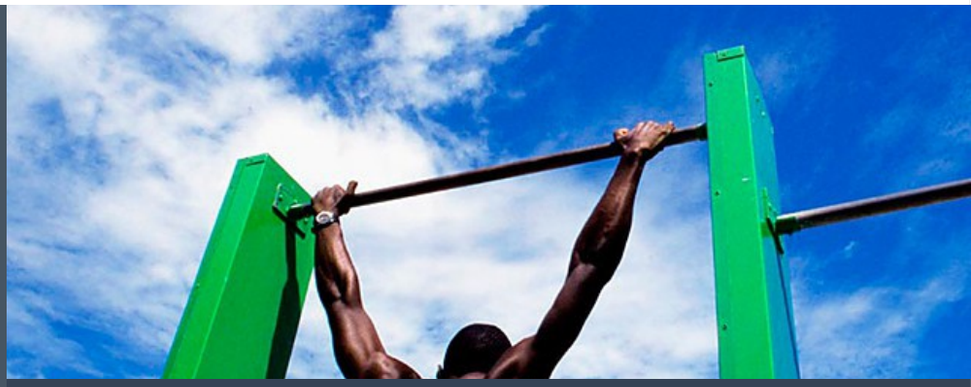
Количество подтягиваний никак не желает возрастать? Возьми турник приступом! Все что тебе нужно – рабочая методика с ежедневным графиком занятий и особой схемой «пирамидальных» сетов.

https://atletiq.com/programms/547

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 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



Развей мышечную силу: начни с 9 раз и доведи количество подтягиваний до рекордных 20 раз за 90 дней

Покорение турника и рекорд в подтягиваниях — твоя «голубая» мечта? Что ж, над достижением этой цели тебе придется основательно попотеть.

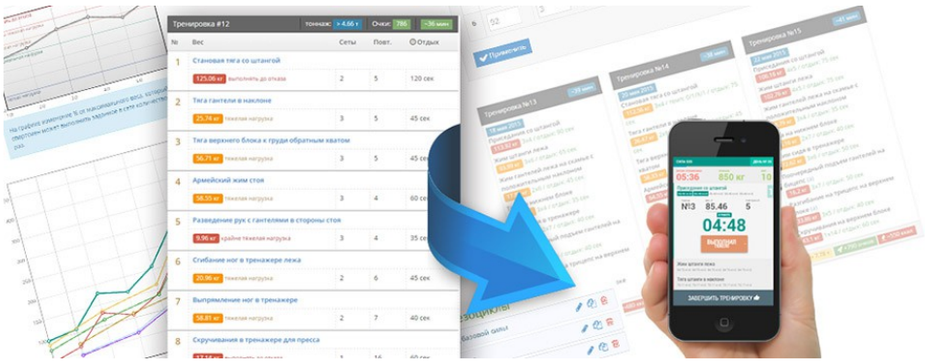
Но не спеши «раскисать». Массивному завсегдатаю качалки нехитрые подтягивания — тоже даются нелегко. Шутка ли: парни «ворочают» непомерные отягощения, а перед весом собственного тела — пасуют? Таков парадокс тяжелого спорта.

За годы тренировок с «железом» рабочие мышцы приноровились к стилю работы, ориентированному на прогресс в силовых показателях и банальный прирост объемов «внешней» мускулатуры. «Ахиллесова»

времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

пята таких атлетов — недотренированные «выносливые» мышечные волокна, которые обычно остаются не у дел в тяжелом тренинге. И в этом вопросе у «функциональных» атлетов ощутимая фора.

Но впервые «железным» парням, поклонникам кросс-фитаи просто спортивным ребятам нечего делить. У нас одна цель и общее средство — штурмуем перекладину и выжимаем максимум из своих мышц. Мы расскажем как!



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 «1 неделя»

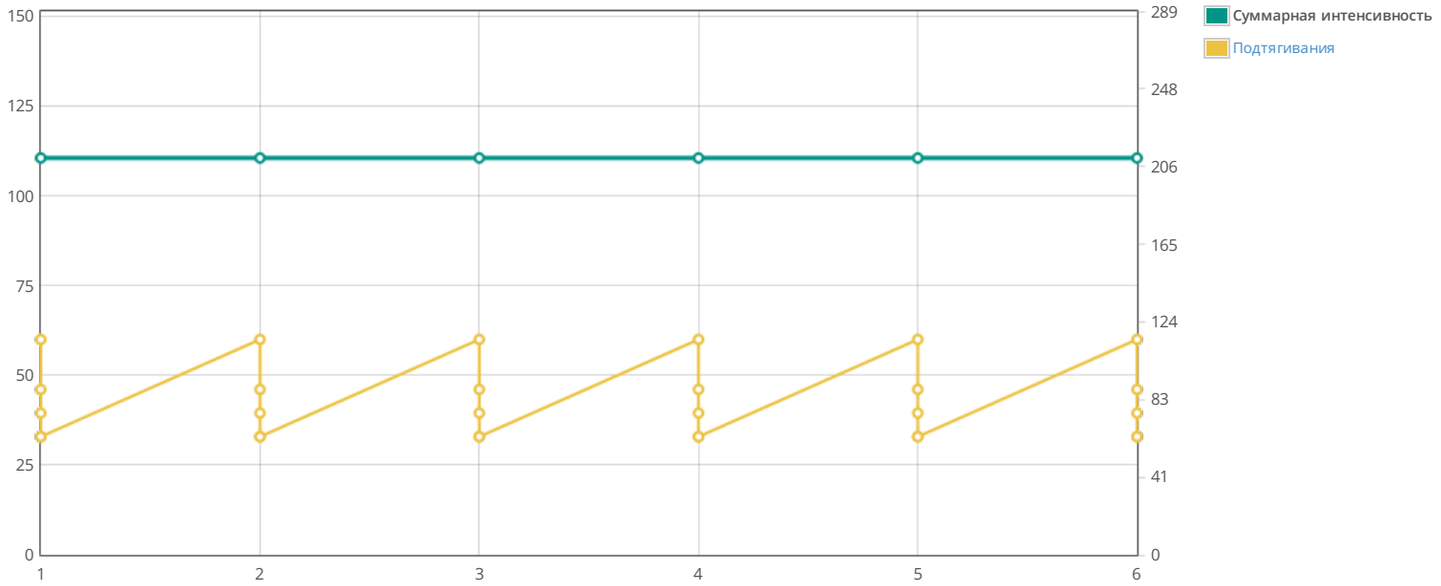
Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

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	Подтягивания	5	5-9 (+max)	120 сек
			2-й день	
1	Подтягивания	5	5-9 (+max)	120 сек
			3-й день	
1	Подтягивания	5	5-9 (+max)	120 сек
			4-й день	
1	Подтягивания	5	5-9 (+max)	120 сек
			5-й день	
1	Подтягивания	5	5-9 (+max)	120 сек
			6-й день	
1	Подтягивания	5	5-9 (+max)	120 сек
			7-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 — 15 мин

Подтягивания

- 1×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×5 — Отдых: 120 сек — нормально

211 очков

Тренировка №2 — 15 мин

Подтягивания

- 1×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×5 — Отдых: 120 сек — нормально

211 очков

Тренировка №3 — 15 мин

Подтягивания

- 1×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×5 — Отдых: 120 сек — нормально

211 очков

Тренировка №4 — 15 мин

Подтягивания

- 1×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×5 — Отдых: 120 сек — нормально

211 очков

Тренировка №5 — 15 мин

Подтягивания

- 1×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×5 — Отдых: 120 сек — нормально

211 очков

Тренировка №6 — 15 мин

Подтягивания

- 1×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×5 — Отдых: 120 сек — нормально

211 очков

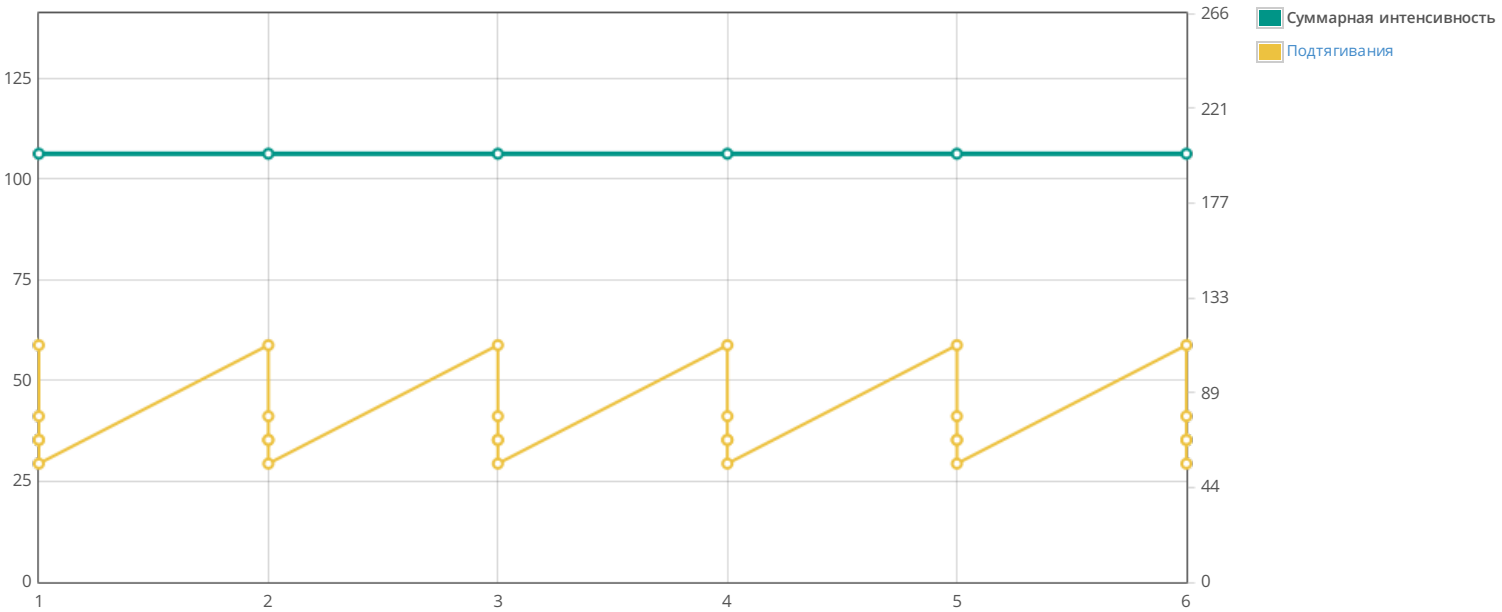
2 «2 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	5-10 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	5-10 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	5-10 (+max)	120 сек

4-й день				
1	Подтягивания	5	5-10 (+max)	120 сек
5-й день				
1	Подтягивания	5	5-10 (+max)	120 сек
6-й день				
1	Подтягивания	5	5-10 (+max)	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 15 мин

Подтягивания

- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×5 — Отдых: 120 сек — нормально

200 очков

Тренировка №2 — 15 мин

Подтягивания

- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×5 — Отдых: 120 сек — нормально

200 очков

Тренировка №3 — 15 мин

Подтягивания

- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×5 — Отдых: 120 сек — нормально

200 очков

Тренировка №4 — 15 мин

Подтягивания

- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×5 — Отдых: 120 сек — нормально

200 очков

Тренировка №5 — 15 мин

Подтягивания

- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×5 — Отдых: 120 сек — нормально

200 очков

Тренировка №6 — 15 мин

Подтягивания

- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×7 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×5 — Отдых: 120 сек — нормально

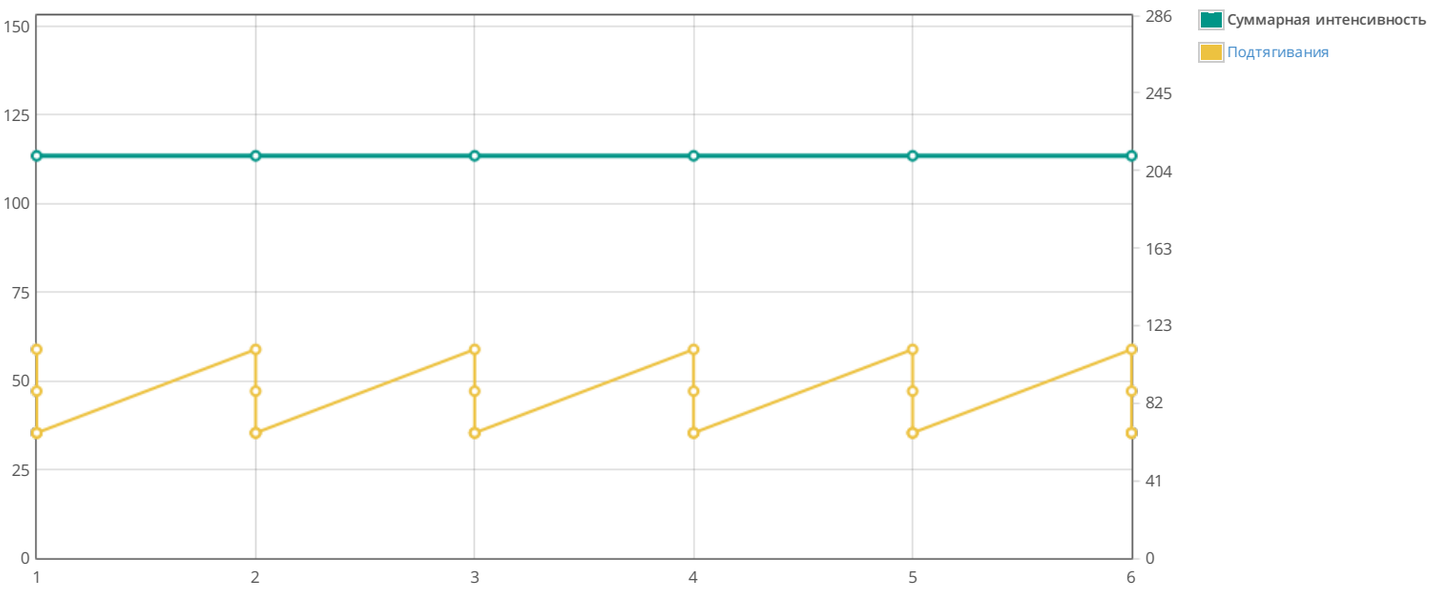
200 очков

3 «3 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	5	6-10 (+max)	120 сек
2-й день				
1	Подтягивания	5	6-10 (+max)	120 сек
3-й день				
1	Подтягивания	5	6-10 (+max)	120 сек
4-й день				
1	Подтягивания	5	6-10 (+max)	120 сек
5-й день				
1	Подтягивания	5	6-10 (+max)	120 сек
6-й день				
1	Подтягивания	5	6-10 (+max)	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 15 мин

Подтягивания

1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
3×6 — Отдых: 120 сек — нормально

212 очков

Тренировка №2 — 15 мин

Подтягивания

1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
3×6 — Отдых: 120 сек — нормально

212 очков

Тренировка №3 — 15 мин

Подтягивания

1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
3×6 — Отдых: 120 сек — нормально

212 очков

Тренировка №4 — 15 мин

Подтягивания

1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
3×6 — Отдых: 120 сек — нормально

212 очков

Тренировка №5 — 15 мин

Подтягивания

1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
3×6 — Отдых: 120 сек — нормально

212 очков

Тренировка №6 — 15 мин

Подтягивания

1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело
3×6 — Отдых: 120 сек — нормально

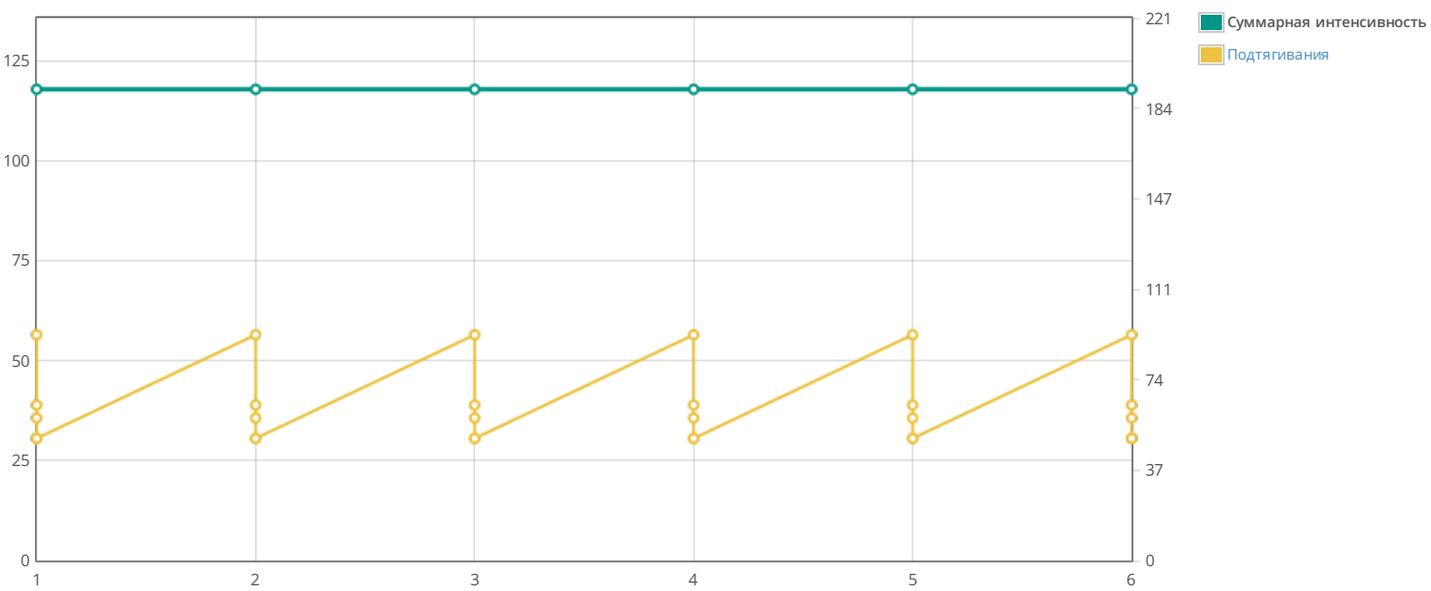
212 очков

4 «4 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	5	6-11 (+max)	120 сек
2-й день				
1	Подтягивания	5	6-11 (+max)	120 сек
3-й день				
1	Подтягивания	5	6-11 (+max)	120 сек
4-й день				
1	Подтягивания	5	6-11 (+max)	120 сек
5-й день				
1	Подтягивания	5	6-11 (+max)	120 сек
6-й день				
1	Подтягивания	5	6-11 (+max)	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 15 мин

Подтягивания

- 1×11 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×8 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×7 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально

192 очков

Тренировка №2 — 15 мин

Подтягивания

- 1×11 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×8 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×7 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально

192 очков

Тренировка №3 — 15 мин

Подтягивания

- 1×11 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×8 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×7 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×6 — Отдых: 120 сек — нормально

192 очков

Тренировка №4 — 15 мин

Тренировка №5 — 15 мин

Тренировка №6 — 15 мин

Подтягивания
1×11 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек нормально
2×6 Отдых: 120 сек нормально

192 очков

Подтягивания
1×11 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек нормально
2×6 Отдых: 120 сек нормально

192 очков

Подтягивания
1×11 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек нормально
2×6 Отдых: 120 сек нормально

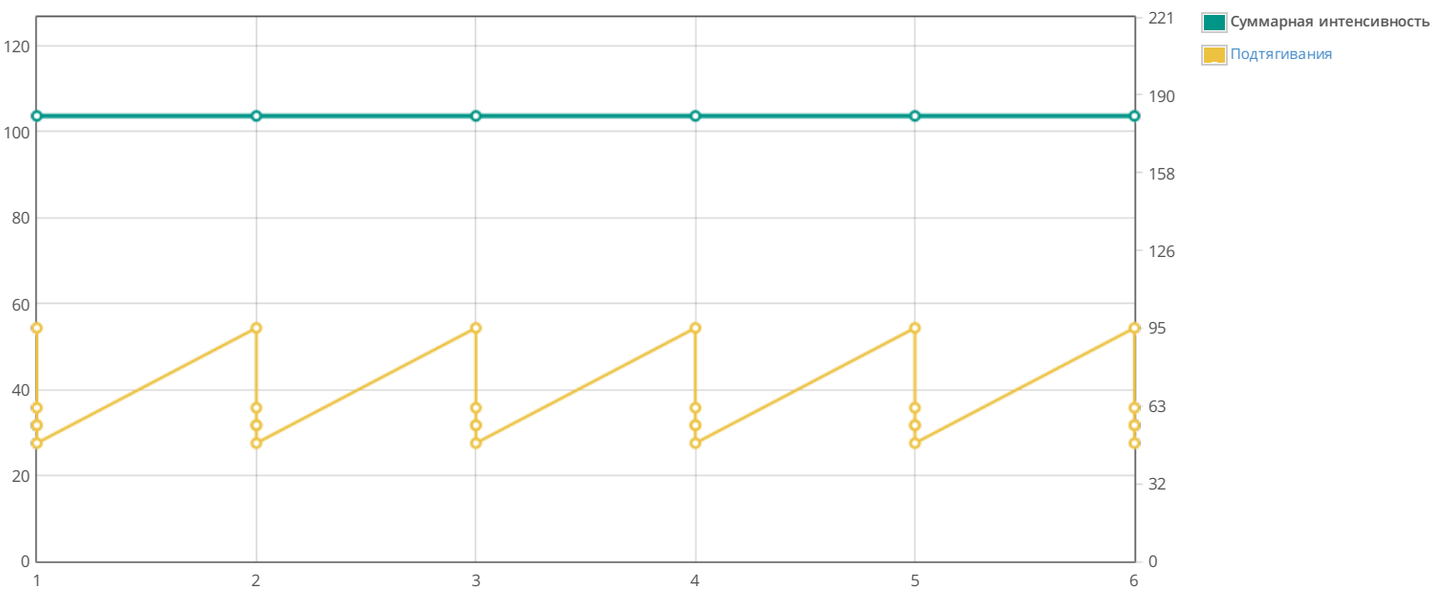
192 очков

5 «5 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	5	6-12 (+max)	120 сек
2-й день				
1	Подтягивания	5	6-12 (+max)	120 сек
3-й день				
1	Подтягивания	5	6-12 (+max)	120 сек
4-й день				
1	Подтягивания	5	6-12 (+max)	120 сек
5-й день				
1	Подтягивания	5	6-12 (+max)	120 сек
6-й день				
1	Подтягивания	5	6-12 (+max)	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 15 мин

Подтягивания
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Тренировка №2 15 мин

Подтягивания
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Тренировка №3 15 мин

Подтягивания
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

1×8 Отдых: 120 сек тяжело
2×7 Отдых: 120 сек нормально
1×6 Отдых: 120 сек нормально

181 очков

1×8 Отдых: 120 сек тяжело
2×7 Отдых: 120 сек нормально
1×6 Отдых: 120 сек нормально

181 очков

1×8 Отдых: 120 сек тяжело
2×7 Отдых: 120 сек нормально
1×6 Отдых: 120 сек нормально

181 очков

Тренировка №4 — 15 мин

Подтягивания

1×12 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек тяжело
2×7 Отдых: 120 сек нормально
1×6 Отдых: 120 сек нормально

181 очков

Тренировка №5 — 15 мин

Подтягивания

1×12 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек тяжело
2×7 Отдых: 120 сек нормально
1×6 Отдых: 120 сек нормально

181 очков

Тренировка №6 — 15 мин

Подтягивания

1×12 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек тяжело
2×7 Отдых: 120 сек нормально
1×6 Отдых: 120 сек нормально

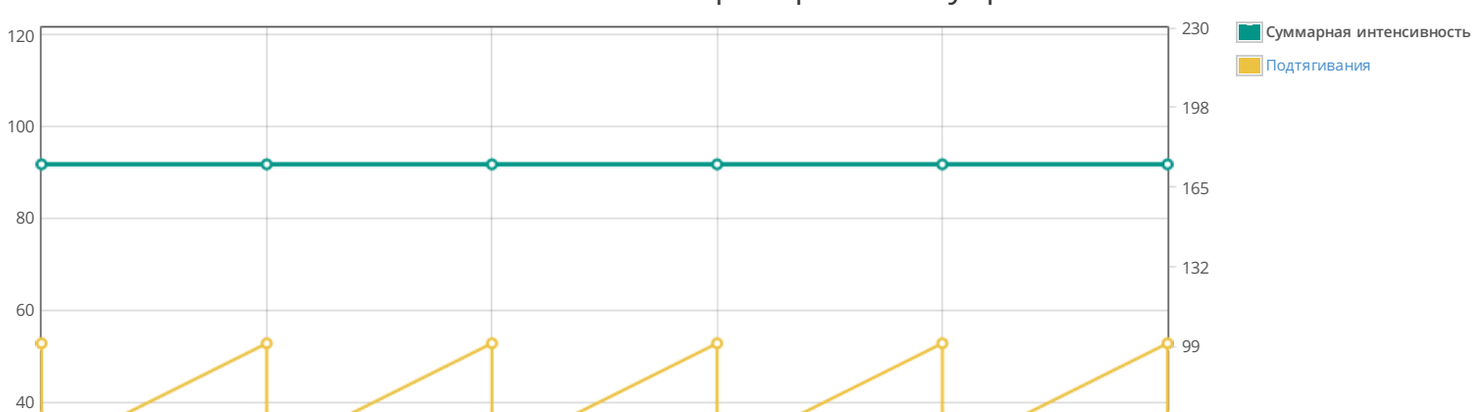
181 очков

6 «6 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	7-13 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	7-13 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	7-13 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	7-13 (+max)	120 сек
		5-й день		
1	Подтягивания	5	7-13 (+max)	120 сек
		6-й день		
1	Подтягивания	5	7-13 (+max)	120 сек
		7-й день (отдых)		

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 16 мин

Подтягивания

1×13 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×7 — Отдых: 120 сек — нормально

174 очков

Тренировка №2 — 16 мин

Подтягивания

1×13 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×7 — Отдых: 120 сек — нормально

174 очков

Тренировка №3 — 16 мин

Подтягивания

1×13 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×7 — Отдых: 120 сек — нормально

174 очков

Тренировка №4 — 16 мин

Подтягивания

1×13 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×7 — Отдых: 120 сек — нормально

174 очков

Тренировка №5 — 16 мин

Подтягивания

1×13 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×7 — Отдых: 120 сек — нормально

174 очков

Тренировка №6 — 16 мин

Подтягивания

1×13 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×7 — Отдых: 120 сек — нормально

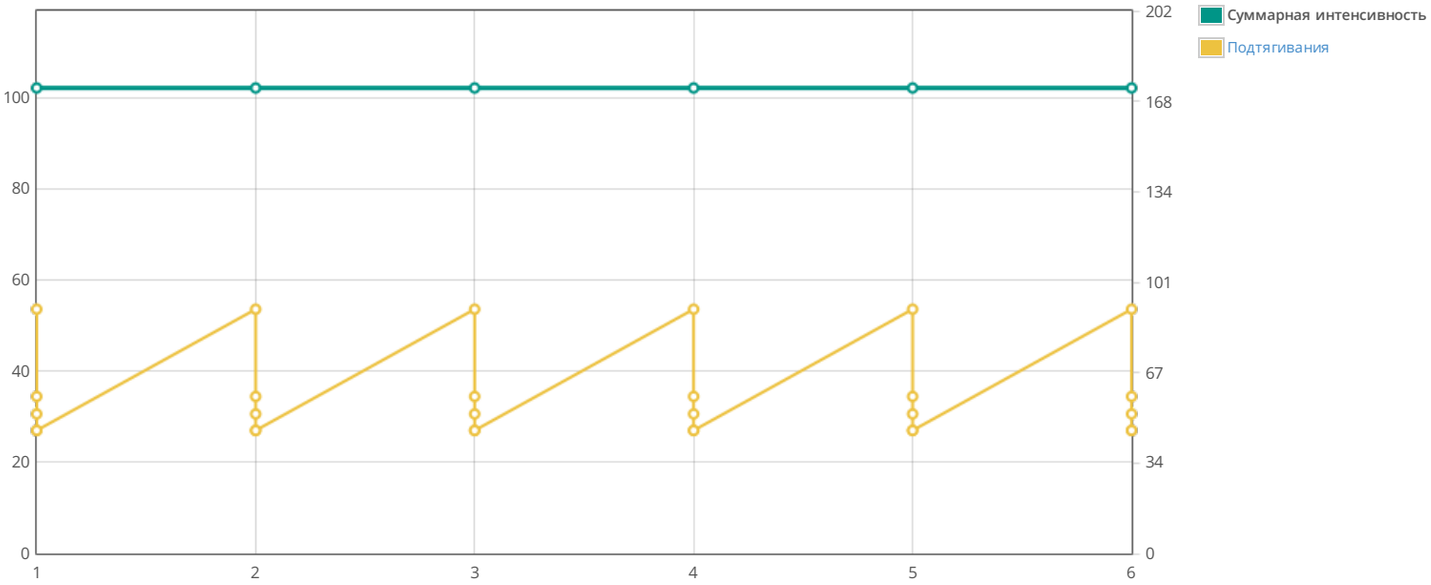
174 очков

7 «7 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	7-14 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	7-14 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	7-14 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	7-14 (+max)	120 сек
		5-й день		
1	Подтягивания	5	7-14 (+max)	120 сек
		6-й день		
1	Подтягивания	5	7-14 (+max)	120 сек
		7-й день (отдых)		

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 16 мин

Подтягивания

- 1×14 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×7 — Отдых: 120 сек — нормально

173 очков

Тренировка №2 — 16 мин

Подтягивания

- 1×14 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×7 — Отдых: 120 сек — нормально

173 очков

Тренировка №3 — 16 мин

Подтягивания

- 1×14 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×7 — Отдых: 120 сек — нормально

173 очков

Тренировка №4 — 16 мин

Подтягивания

- 1×14 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×7 — Отдых: 120 сек — нормально

173 очков

Тренировка №5 — 16 мин

Подтягивания

- 1×14 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×7 — Отдых: 120 сек — нормально

173 очков

Тренировка №6 — 16 мин

Подтягивания

- 1×14 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×7 — Отдых: 120 сек — нормально

173 очков

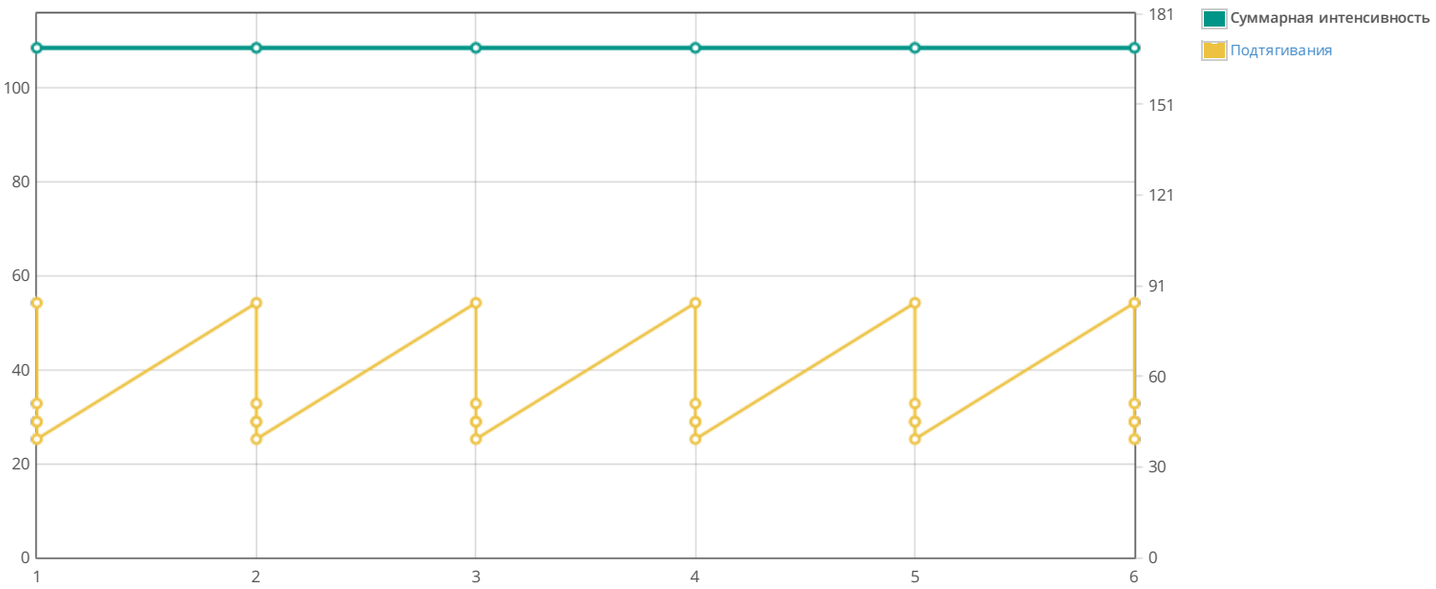
8 «8 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	7-15 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	7-15 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	7-15 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	7-15 (+max)	120 сек
		5-й день		
1	Подтягивания	5	7-15 (+max)	120 сек
		6-й день		

1	Подтягивания	5	7-15 (+max)	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 16 мин

Подтягивания
1×15 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — нормально
2×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×7 Отдых: 120 сек — легко

170 очков

Тренировка №2 — 16 мин

Подтягивания
1×15 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — нормально
2×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×7 Отдых: 120 сек — легко

170 очков

Тренировка №3 — 16 мин

Подтягивания
1×15 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — нормально
2×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×7 Отдых: 120 сек — легко

170 очков

Тренировка №4 — 16 мин

Подтягивания
1×15 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — нормально
2×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×7 Отдых: 120 сек — легко

170 очков

Тренировка №5 — 16 мин

Подтягивания
1×15 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — нормально
2×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×7 Отдых: 120 сек — легко

170 очков

Тренировка №6 — 16 мин

Подтягивания
1×15 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×9 Отдых: 120 сек — нормально
2×8 Отдых: 120 сек — нормально
1×7 Отдых: 120 сек — легко

170 очков

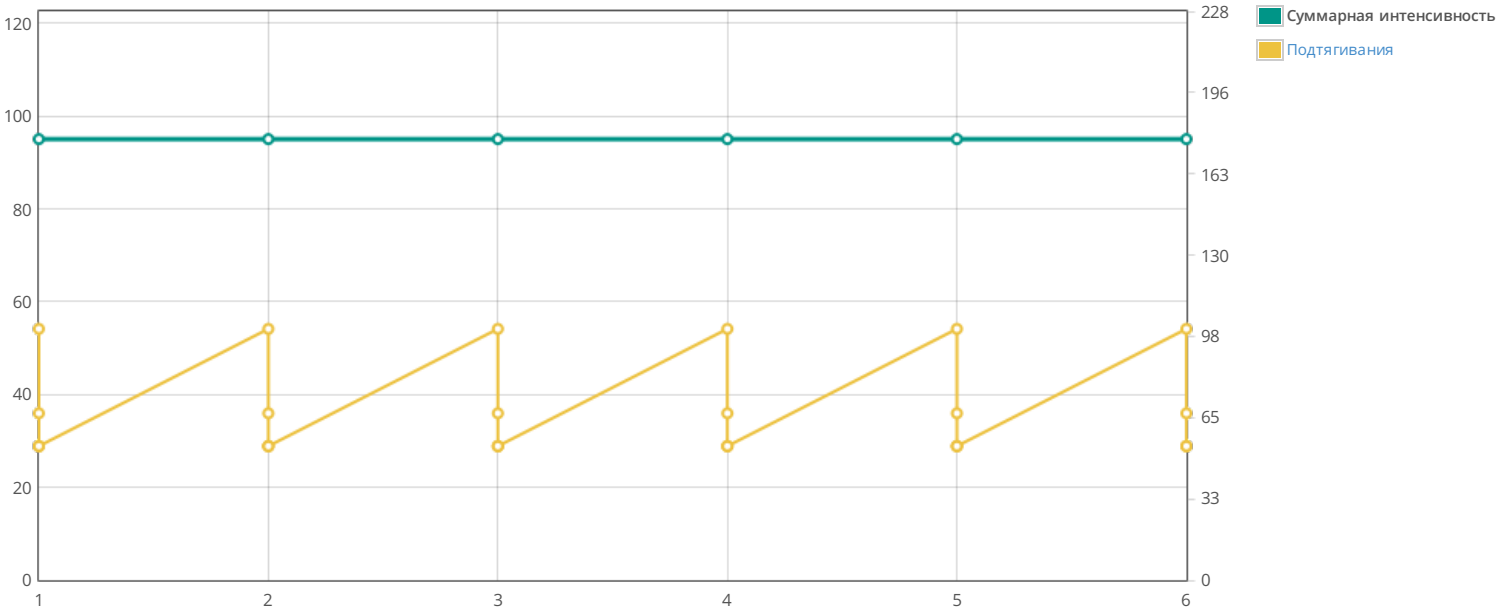
9 «9 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	5	8-15 (+max)	120 сек
2-й день				
1	Подтягивания	5	8-15 (+max)	120 сек
3-й день				
1	Подтягивания	5	8-15 (+max)	120 сек

4-й день				
1	Подтягивания	5	8-15 (+max)	120 сек
5-й день				
1	Подтягивания	5	8-15 (+max)	120 сек
6-й день				
1	Подтягивания	5	8-15 (+max)	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 16 мин

Подтягивания

1×15 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×8 — Отдых: 120 сек — нормально

177 очков

Тренировка №2 — 16 мин

Подтягивания

1×15 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×8 — Отдых: 120 сек — нормально

177 очков

Тренировка №3 — 16 мин

Подтягивания

1×15 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×8 — Отдых: 120 сек — нормально

177 очков

Тренировка №4 — 16 мин

Подтягивания

1×15 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×8 — Отдых: 120 сек — нормально

177 очков

Тренировка №5 — 16 мин

Подтягивания

1×15 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×8 — Отдых: 120 сек — нормально

177 очков

Тренировка №6 — 16 мин

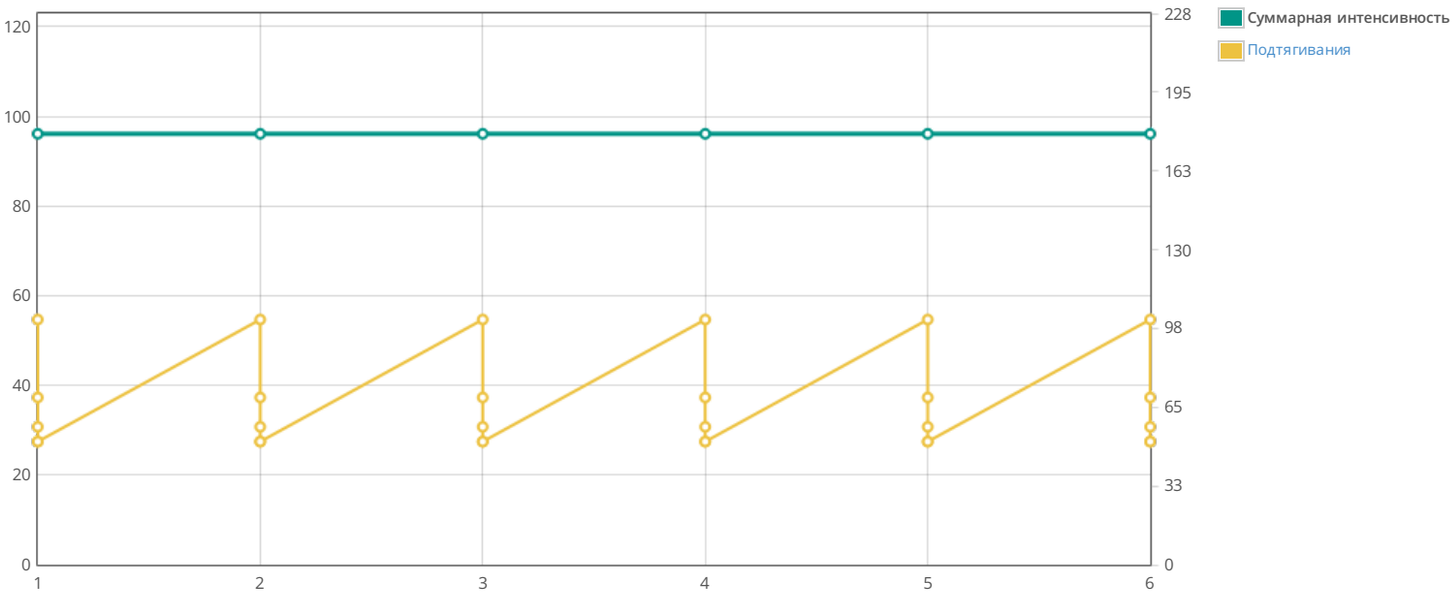
Подтягивания

1×15 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×10 — Отдых: 120 сек — тяжело
3×8 — Отдых: 120 сек — нормально

177 очков

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	8-16 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	8-16 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	8-16 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	8-16 (+max)	120 сек
		5-й день		
1	Подтягивания	5	8-16 (+max)	120 сек
		6-й день		
1	Подтягивания	5	8-16 (+max)	120 сек
		7-й день (отдых)		

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 16 мин

Подтягивания

- 1×16 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×11 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×8 — Отдых: 120 сек — нормально

178 очков

Тренировка №2 — 16 мин

Подтягивания

- 1×16 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×11 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×8 — Отдых: 120 сек — нормально

178 очков

Тренировка №3 — 16 мин

Подтягивания

- 1×16 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×11 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально
- 2×8 — Отдых: 120 сек — нормально

178 очков

Тренировка №4 — 16 мин

Подтягивания

- 1×16 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×11 — Отдых: 120 сек — тяжело

Тренировка №5 — 16 мин

Подтягивания

- 1×16 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×11 — Отдых: 120 сек — тяжело

Тренировка №6 — 16 мин

Подтягивания

- 1×16 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×11 — Отдых: 120 сек — тяжело

1×9 Отдых: 120 сек нормально
2×8 Отдых: 120 сек нормально

178 очков

1×9 Отдых: 120 сек нормально
2×8 Отдых: 120 сек нормально

178 очков

1×9 Отдых: 120 сек нормально
2×8 Отдых: 120 сек нормально

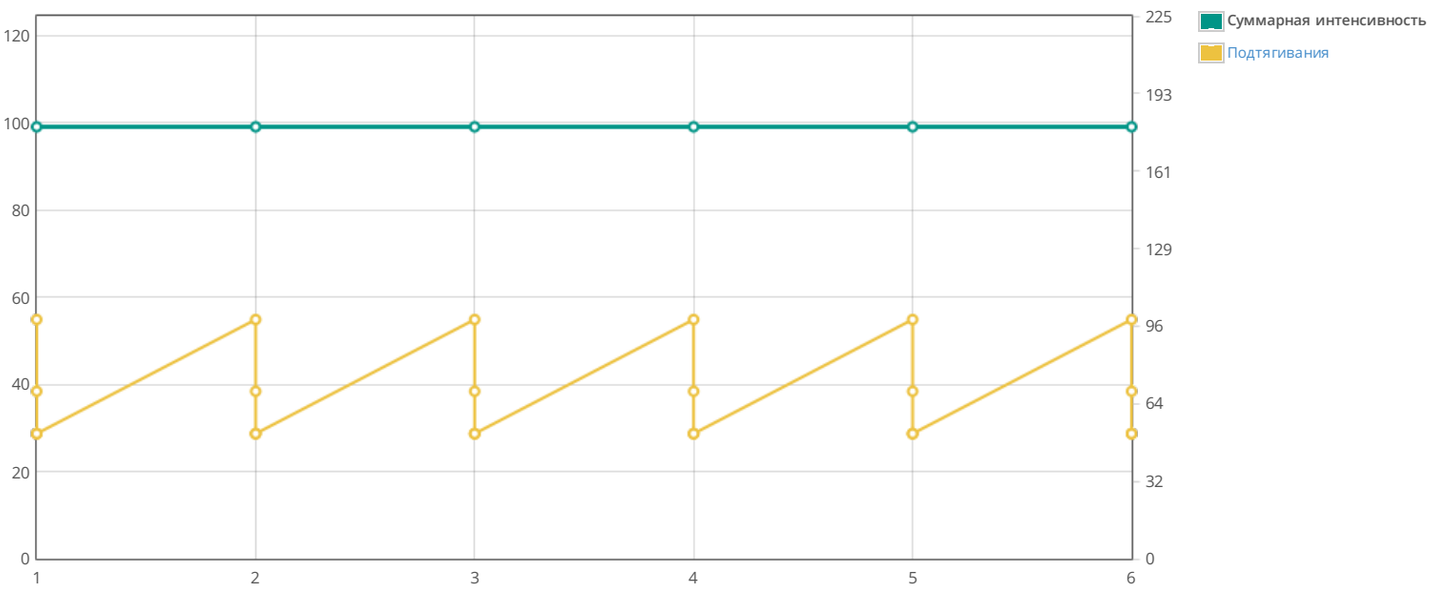
178 очков

11 «11 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		5-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		6-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		7-й день (отдых)		

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×12 Отдых: 120 сек тяжело
3×9 Отдых: 120 сек нормально

179 очков

Тренировка №2 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×12 Отдых: 120 сек тяжело
3×9 Отдых: 120 сек нормально

179 очков

Тренировка №3 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×12 Отдых: 120 сек тяжело
3×9 Отдых: 120 сек нормально

179 очков

Тренировка №4 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×12 Отдых: 120 сек тяжело
3×9 Отдых: 120 сек нормально

179 очков

Тренировка №5 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×12 Отдых: 120 сек тяжело
3×9 Отдых: 120 сек нормально

179 очков

Тренировка №6 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×12 Отдых: 120 сек тяжело
3×9 Отдых: 120 сек нормально

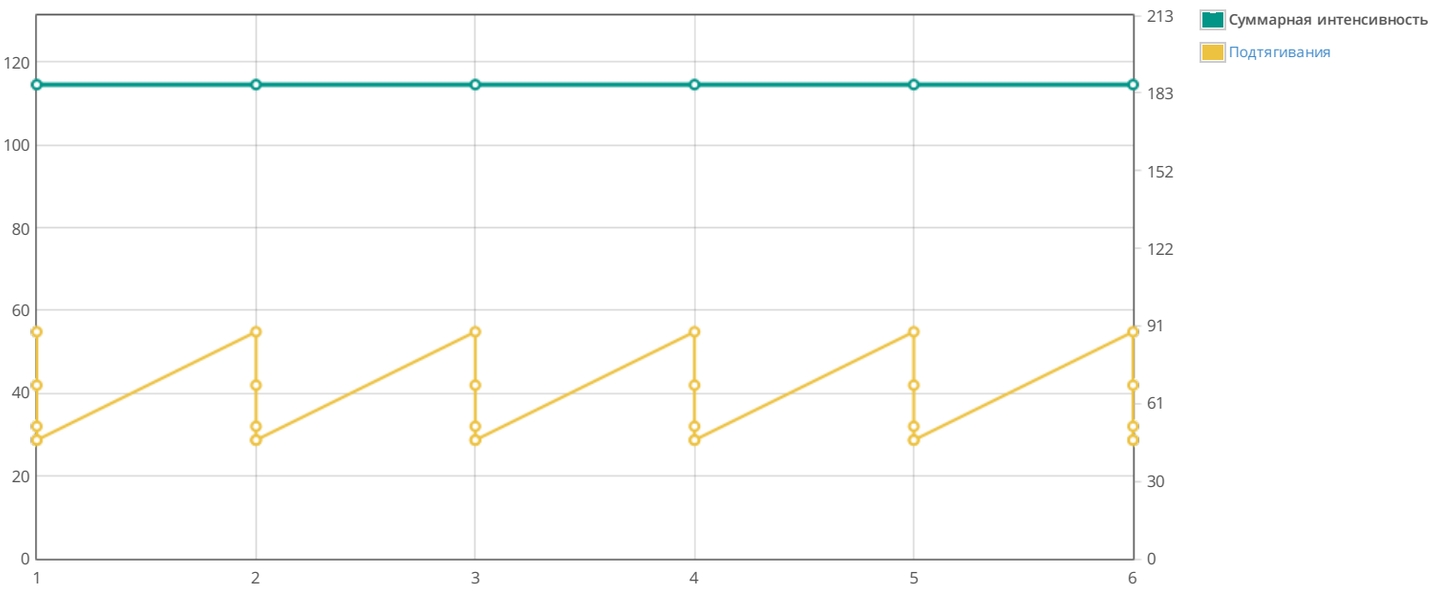
179 очков

12 «12 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		5-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		6-й день		
1	Подтягивания	5	9-17 (+max)	120 сек
		7-й день (отдых)		

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 16 мин

Тренировка №2 16 мин

Тренировка №3 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×13 Отдых: 120 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек нормально
2×9 Отдых: 120 сек нормально

186 очков

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×13 Отдых: 120 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек нормально
2×9 Отдых: 120 сек нормально

186 очков

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×13 Отдых: 120 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек нормально
2×9 Отдых: 120 сек нормально

186 очков

Тренировка №4 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×13 Отдых: 120 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек нормально
2×9 Отдых: 120 сек нормально

186 очков

Тренировка №5 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×13 Отдых: 120 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек нормально
2×9 Отдых: 120 сек нормально

186 очков

Тренировка №6 16 мин

Подтягивания
1×17 max Отдых: 120 сек до отказа
1×13 Отдых: 120 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек нормально
2×9 Отдых: 120 сек нормально

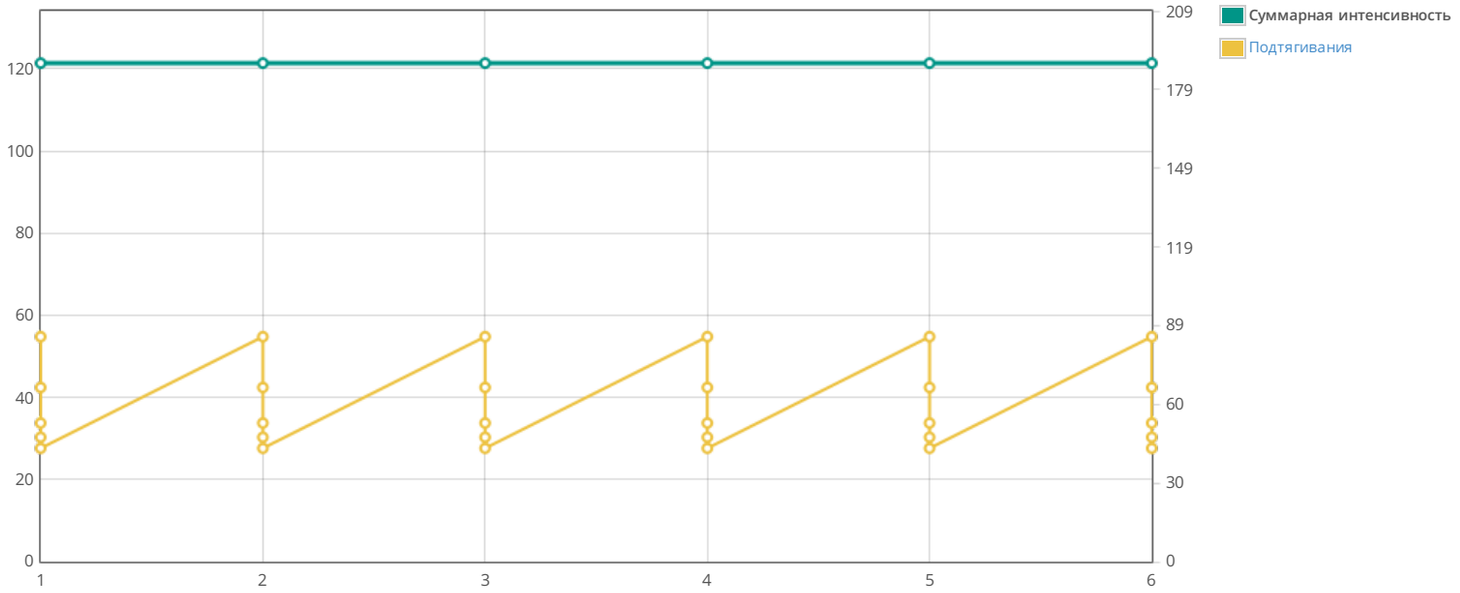
186 очков

13 «13 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	9-18 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	9-18 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	9-18 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	9-18 (+max)	120 сек
		5-й день		
1	Подтягивания	5	9-18 (+max)	120 сек
		6-й день		
1	Подтягивания	5	9-18 (+max)	120 сек
		7-й день (отдых)		

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 16 мин

Подтягивания

- 1×18 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×14 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально

189 очков

Тренировка №2 — 16 мин

Подтягивания

- 1×18 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×14 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально

189 очков

Тренировка №3 — 16 мин

Подтягивания

- 1×18 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×14 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально

189 очков

Тренировка №4 — 16 мин

Подтягивания

- 1×18 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×14 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально

189 очков

Тренировка №5 — 16 мин

Подтягивания

- 1×18 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×14 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально

189 очков

Тренировка №6 — 16 мин

Подтягивания

- 1×18 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×14 — Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 — Отдых: 120 сек — нормально
- 1×9 — Отдых: 120 сек — нормально

189 очков

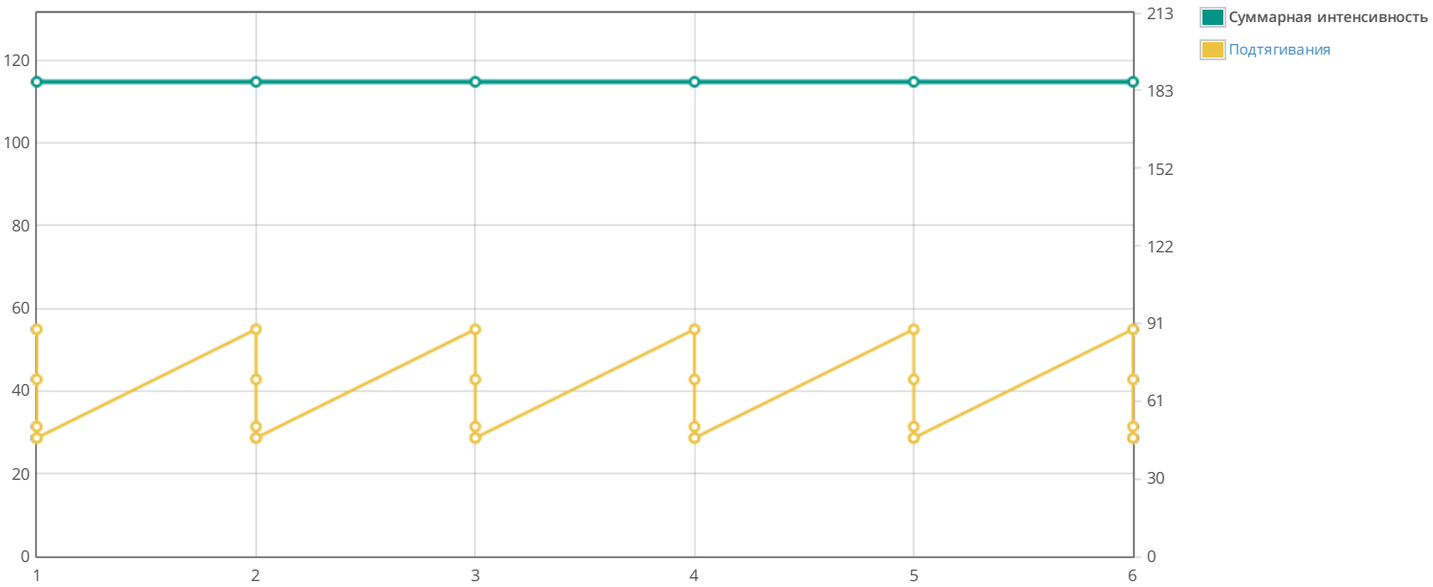
14 «14 неделя»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Подтягивания	5	10-19 (+max)	120 сек
		2-й день		
1	Подтягивания	5	10-19 (+max)	120 сек
		3-й день		
1	Подтягивания	5	10-19 (+max)	120 сек
		4-й день		
1	Подтягивания	5	10-19 (+max)	120 сек
		5-й день		

1	Подтягивания	5	10-19 (+max)	120 сек
6-й день				
1	Подтягивания	5	10-19 (+max)	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 16 мин

Подтягивания
1×19 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×15 — Отдых: 120 сек — тяжело
1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
2×10 — Отдых: 120 сек — нормально

186 очков

Тренировка №2 — 16 мин

Подтягивания
1×19 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×15 — Отдых: 120 сек — тяжело
1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
2×10 — Отдых: 120 сек — нормально

186 очков

Тренировка №3 — 16 мин

Подтягивания
1×19 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×15 — Отдых: 120 сек — тяжело
1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
2×10 — Отдых: 120 сек — нормально

186 очков

Тренировка №4 — 16 мин

Подтягивания
1×19 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×15 — Отдых: 120 сек — тяжело
1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
2×10 — Отдых: 120 сек — нормально

186 очков

Тренировка №5 — 16 мин

Подтягивания
1×19 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×15 — Отдых: 120 сек — тяжело
1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
2×10 — Отдых: 120 сек — нормально

186 очков

Тренировка №6 — 16 мин

Подтягивания
1×19 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×15 — Отдых: 120 сек — тяжело
1×11 — Отдых: 120 сек — нормально
2×10 — Отдых: 120 сек — нормально

186 очков

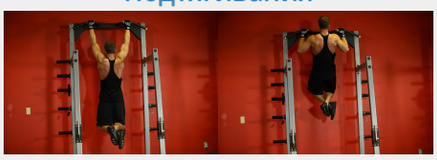
15 «15 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами

Интенсивность тренировок по упражнениям

Справочник упражнений программы

Подтягивания



ПРОЙДИ ФИНАЛЬНЫЙ ТЕСТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ВЫПОЛНИ СВОЙ МАКСИМУМ ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 15 НЕДЕЛЬ

Даже если ты ярый фанат «зального» тренинга – не проходи мимо. Ни одно тяговое движение по эффективности прокачки спинной мускулатуры не сравниться с классическим «дворовым» упражнением – подтягиваниями.Сделай ставку на функциональность – поставь личный рекорд в подтягиваниях и сформируй завидный спинной массив.

Если ты обратился к помощи этой программы, предполагается, что некоторых успехов в освоении упражнения ты уже достиг. Наша задача — расширить рамки твоих нынешних возможностей и улучшить количественные результаты в подтягиваниях.

Предлагаем тебе программу подтягиваний, рассчитанную на 90 дней систематической работы — 15 циклов с изменяющейся объемностью повторений в подходах, подстроенной под твой физический «формат». Удели подтягивания всего 16 минут в день и продвинься от стартовых 9 раз до рекордных 20.

> Помни о том, что максимальное число подтягиваний необходимо обновлять всего один раз в неделю, в самом ее начале, после дня отдыха. Итак каждая новая неделя будет начинаться с +1 повторений.

Ты можешь посвятить всего себя ее прохождению или выполнять подтягивание на турнике параллельно с основной программой тренировок. Но помни: если ты выбрал для себя комбинированный вариант тренинга, пересмотри силовой план занятий в зале, временно понизив нагрузку на спинную мускулатуру и бицепс — мощную порцию работы эти мышечные группы получают и при выполнении подтягиваний.

> Чтобы держать достигнутую «планку» в подтягиваниях и неуклонно продвигаться вперед, тренироваться придется в шестидневном режиме с краткосрочным, но полноценным перерывом в один день. Придерживайся в занятиях исправной регулярности: один день непредусмотренного отдыха — отбросит твой прогресс далеко назад.

Так как же увеличить количество подтягиваний на турнике? Скорее всего, ты уже убедился, что стратегия линейного наращивания количественной нагрузки в нашем деле малопродуктивна — она лишь истощает силовой потенциал плечевого пояса. Действовать нужно иначе.

Спорим, еще будучи подростком ты с ребятами частенько играл в «лесенку» на подтягивания. Поэтому принцип работы должен быть тебе хорошо известен. В предложенной тренировочной программе мы применим тот же «нехитрый» метод, только модифицируем его в вариант «обратной» пирамиды. В работоспособности такого приема сомневаться не приходится — его уже давно и эффективно используют в тренинге полиатлонисты.

> Схема подтягиваний на турнике в контексте данной методики выглядит следующим образом: ты выполняешь 5 сетов с различным числом подходов, начиная от самого объемного и постепенно убавляя нагрузку. Логика здесь такова: включившись в работу с новыми силами, ты непременно пробьешь «заслон» и накинешь еще несколько ценных повторов, а последними «низкообъемными» подходами — зафиксируешь результат.

Обрати внимание, как непостоянна кривая графика интенсивности тренировок — в каждом следующем микроцикле твои мышцы будут испытывать новую шокирующую нагрузку. Рабочий диапазон по количеству повторений будет расширяться понедельно. Прибавляй каждую новую неделю по одному повторению к прошлому максимуму. Закрепляй результат и готовь мышцы к следующему повышению планки!

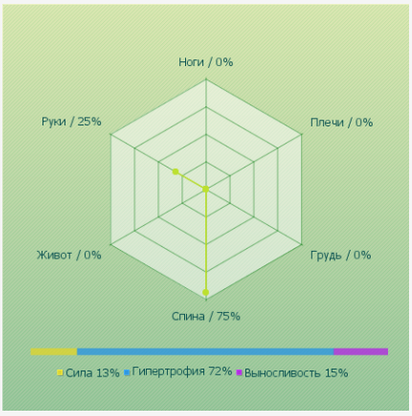
Первое занятие новой недели начинается с максимального отказного усилия — сражайся за каждое повторение, выполняй столько «чистых» подтягиваний, сколько позволяет твой силовой ресурс. Тебе кажется, что это твой потолок возможностей, но дай своим мышцам 2 минуты на восстановление и ты окажешься в состоянии выполнить еще 4 «облегченных» контрольных подхода.

«Подтягивания 90 дней »

Поддержание формы

90

Количество подтягиваний никак не желает возрастать? Возьми турник приступом! Все что тебе нужно – рабочая методика с ежедневным графиком занятий и особой схемой «пирамидальных» сетов.



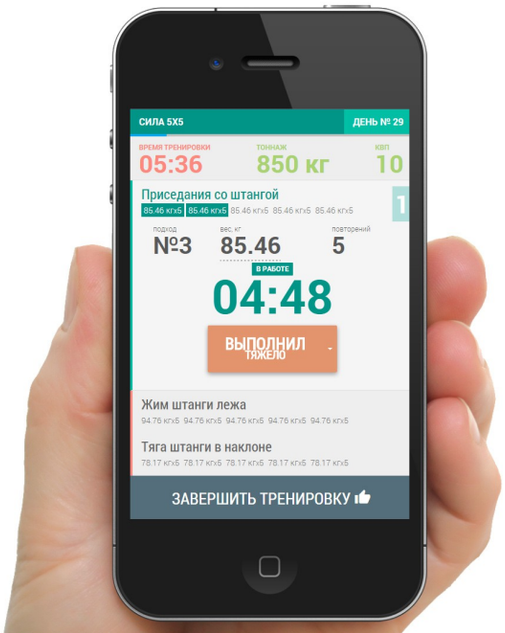
Автор программы

Олег Горемыкин

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Скорее оправляйся на «полигон» и испытывай программу! «Взрасти» скромный результат в подтягиваниях до заветных 20-ти рази используй достигнутое преимущество в дальнейших тренировках.

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

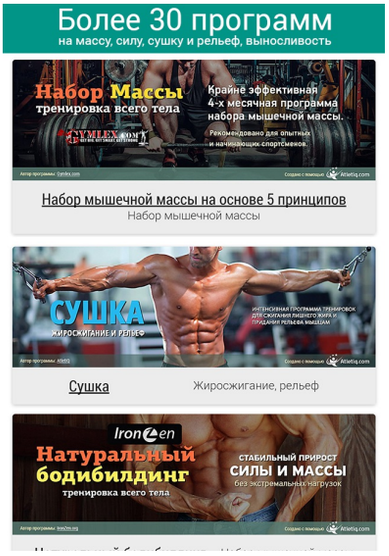
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

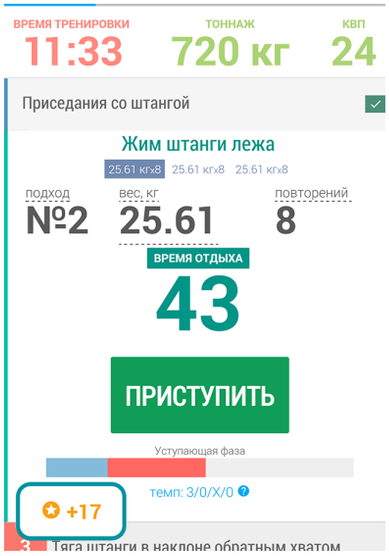
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

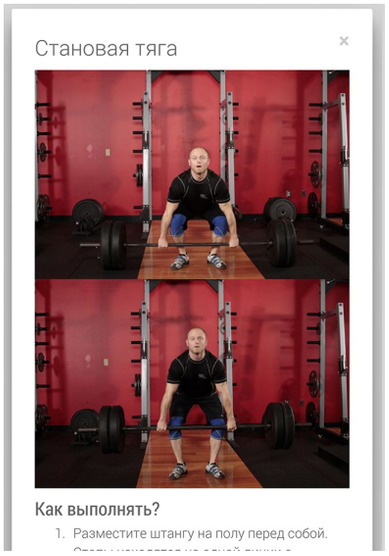
Как пользоваться мобильным ассистентом?

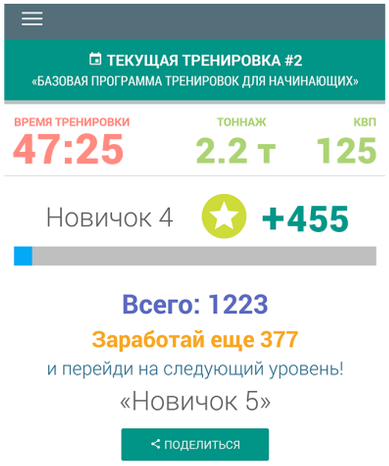
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2017 — AtletIQ.com