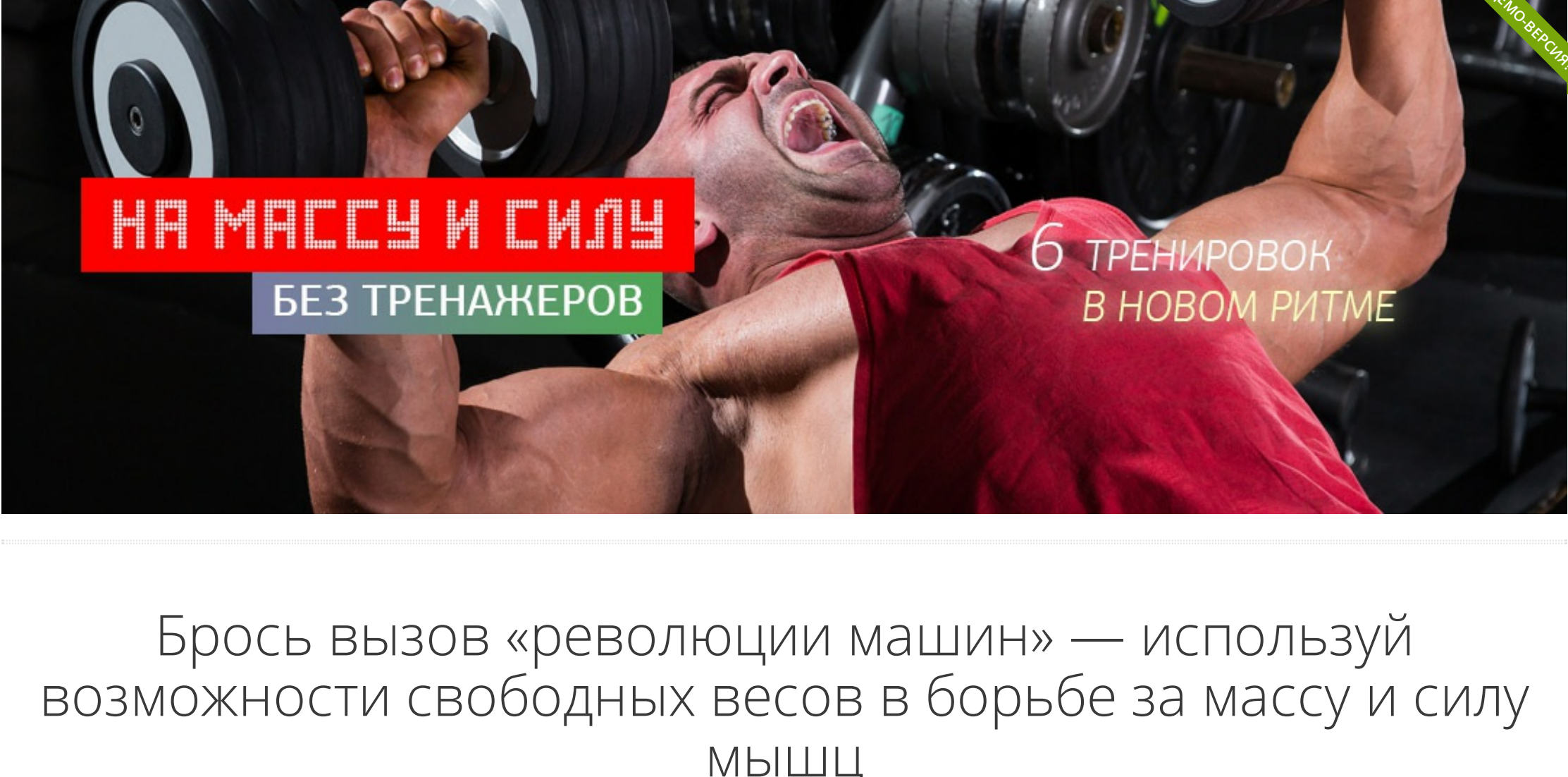




Брось вызов «революции машин» — используй возможности свободных весов в борьбе за массу и силу МЫШЦ

 Опытный 11 дней 6 тренировок ~74 минуты

Качковская психология предсказуема: мы хотим вырастить рекордных объемов мышцы, но одновременно не согласны терять в их силе. Если ради достижения двух этих целей ты готов отказаться от текущей стратегии тренировок, мы готовы предложить тебе решение — на две недели забудь о «машинной» накачке и используй эксклюзивную схему тренировок мышц без тренажеров от Атлетик.

<https://atletiq.com/programma/na-massu-i-silu-bez-trenazherov.html>



Автор:
AYarmots

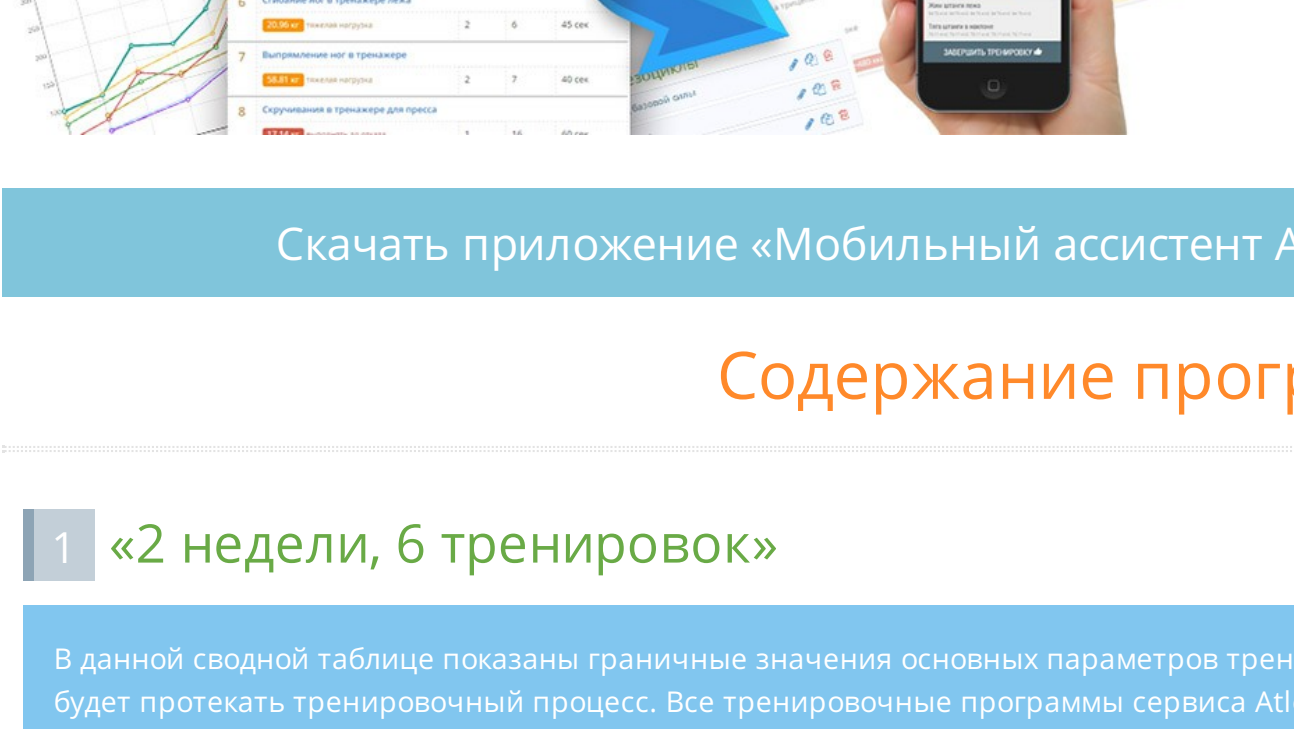
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только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

Нарастить плотную и сильную мускулатуру, сменив тренажеры на работу с классическими снарядами

Тренажерная работа освобождает тело от борьбы за равновесие, а нам необходимо обеспечить «рисковую» нагрузку, под которой ему придется активизировать максимум мускульных единиц в динамическом и статическом напряжении. Так как же накачать мышцы без тренажеров? Призвать в союзники свободные веса.

На первый взгляд все стандартно, но не торопись с выводами — в нашей программе все совсем не традиционно! Наука давно установила, что лучшей кондиции удастся достичь, если чередовать полярные режимы тренинга. Взяв эту рекомендацию за правило, «тягатели» железа используют чаще всего стандартный прием — дробят тренировки на узконаправленные короткие циклы.

Но тебе ведь не интересны посредственные результаты «как у всех»? Поэтому мы беремся скорректировать тренировочную методику, не вступая в конфликт с доводами науки — ты тоже будешь периодизировать нагрузки, но делать это прямо в рамках тренировочного дня! Все стало еще запутаннее? Изучай описание к программе — там есть все рабочие нюансы, которые тебе необходимо знать.



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 «2 недели, 6 тренировок» Продолжительность в днях: 11 Тренировочные дни: 6 Отдых: 5

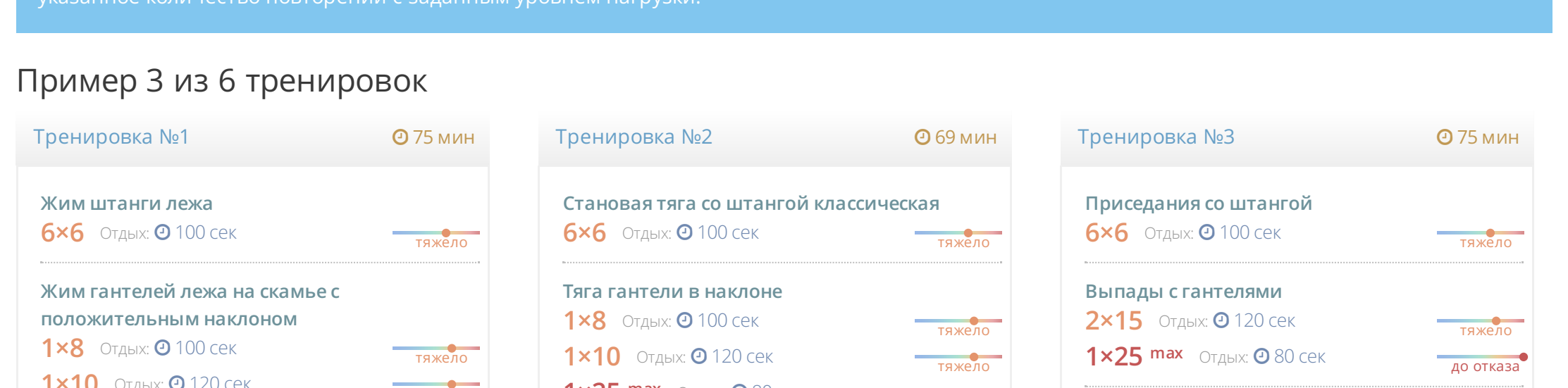
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	6-10	3-6	70-100 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-25 (+max)	80-120 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель 5» или оплата 140 пунктов / [от 202](#)
● 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 рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 75 мин

Жим штанги лежа
6×6 Отдых 100 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×8 Отдых 100 сек тяжело
1×10 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×10 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Шраги с гантелями
2×15 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 120 сек до отказа

● Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
1×12 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 120 сек до отказа

● Отведение гантелей назад в наклоне
1×12 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 120 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых 120 сек до отказа
1×20 Отдых 120 сек до отказа

866 очков

Тренировка №2 69 мин

Становая тяга со штангой классическая
6×6 Отдых 100 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×8 Отдых 100 сек тяжело
1×10 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×8 Отдых 100 сек тяжело
1×10 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×12 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 120 сек до отказа

● Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
2×15 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

● Французский жим лежа с гантелями
2×15 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых 120 сек до отказа
1×20 Отдых 120 сек до отказа

896 очков

Тренировка №3 75 мин

Приседания со штангой
6×6 Отдых 100 сек тяжело

Выпады с гантелями
2×15 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Жим гантелей сидя
1×8 Отдых 100 сек тяжело
1×10 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Подъем гантели одной рукой в сторону
2×12 Отдых 120 сек тяжело
1×25 max Отдых 80 сек до отказа

Тяга гантели к груди
1×12 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 120 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
1×12 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 120 сек до отказа

Французский жим с гантелей стоя
1×12 Отдых 100 сек тяжело
1×25 max Отдых 120 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых 120 сек до отказа
1×20 Отдых 120 сек до отказа

900 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Выпады с гантелями

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим гантелей сидя

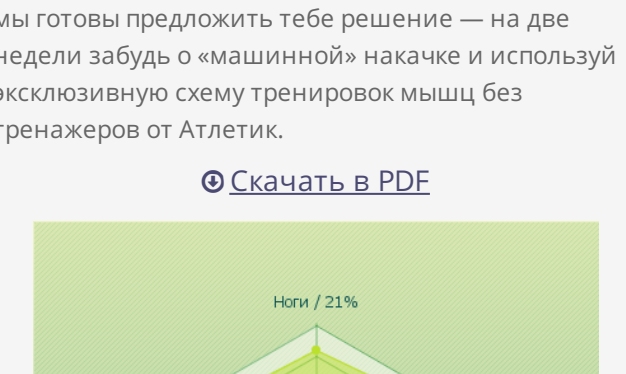
Жим штанги лежа

Отведение гантелей назад в наклоне

Стоимость полной версии 280 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ПРИБАВЬ МАССУ И СИЛУ ЗА ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК В СТИЛЕ ПАУЭРБИЛДИНГА



Две недели силовых тренировок без тренажеров ввергнут в шок механизмы адаптации и помогут добиться прироста объемных и силовых показателей мускулатуры.

За одну сессию твоей мускулатуре предстоит испытать «инклизивную» серию нагрузок — рвущие жилы «силовые» подходы, стандартно тяжелые массивные и выжигающие отказные сеты.

Так выглядит комбинация стимуляции всех физиологических механизмов мышц. Но давай-ка все по порядку.

Начнем с комбинации движений. Поскольку ни один из «машинных» вариантов упражнений не является полноценным эквивалентом «базовой» троицы — жима лежа, становой и приседа, логично предположить, что только включение в программу пауэрлифтерских движений на регулярной основе даст нам шанс накачаться без тренажеров.

Но раз уж мы не фанатичные силовики, то и «городить» не станем — за основу тренировочного дня берем только одно движение троеборья и ставим его первым номером!

Сразу после него обязательно идет «добивающее» упражнение с гантелями на целевую мышечную группу — оно «утяжеляет» общий пресс нагрузки на нее.

А вот в «режимном» нюансе таится неожиданность! Базовое движение подчинено низкочастотному стилю работы, дополняющее — выполняется в режиме ступенчатого возрастания в объеме сетов, пока наконец в финальном подходе не достигнет пика и не завершится «пампом».

Только так ты обеспечишь качественную проработку всех моторных единиц, в том числе и тех, что обладают высоким «запасом» выносливости. А попутно достигнешь и фантастического кровеносного наполнения мускулатуры!

Но «силовая» работа будет «точной» — только в базовом упражнении, только на старте тренировочной сессии и только для крупных мышечных групп, каждой из которых будет отведен единственный день в неделю. А иначе и быть не может — не забывай, что после силовых нагрузок они требуют длительного восстановления.

Чего нельзя сказать о **мелкой мускулатуре**. В их отношении действует совсем другое правило: **высокая частота тренировок в условиях сниженной объемности дает наибольшие показатели прироста**. Ну вот и решение — «хвост» каждой тренировочной сессии будет выполнять пошаговые упражнения для рук, дельт, трапеций и икроножных мышц. Расслабляться не приходится — сниженный объем компенсируем выполнением в отказ каждого последнего сета.

Обращает на себя внимание второй день.

В него дополнительно включено упражнение на ключичную часть грудных. И это «исключение» из правил никак не ломает выстроенную нами схему — мы акцентируем дополнительное внимание на области, которая у большинства атлетов сильно отстает.

Не станем скрывать, предложенная программа тренировок без тренажеров не похожа на то, что тебе приходилось пробовать ранее. Но в непохожести как раз и скрыта ее сила — сложный ритм периодизации дает тебе решительный прорыв к силе и массе.

Стоимость полной версии 280 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 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 вставшего перед вами 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 коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК
11:33

ТОНАЖ
720 кг

КВТ
24

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА
25.61 кг

ВРЕМЯ ОТДЫХА
43

ПРИСТУПИТЬ

СЕТЫ
1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Становая тяга

Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК
47:25

ТОНАЖ
2.2 т

КВТ
125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

< Назад

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