Обнови «снаряжение»: орудуй гантелями, осваивай брусья, чтобы запустить рост силовых показателей и объемов мускулатуры.

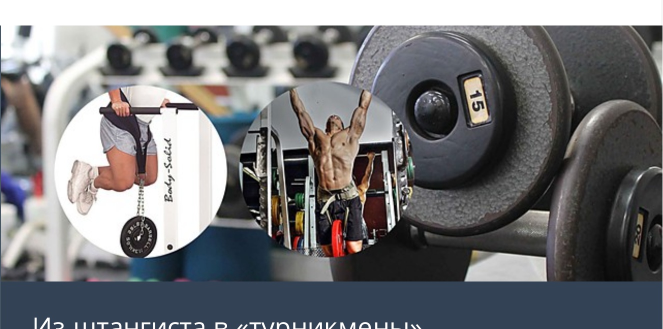
Опытный | 23 дня | 12 тренировок | ~43 минуты

Гантели, брусья и турник — не серьезные снаряды для настоящего качка. Месяц — не срок для одновременной «постройки» мышц и силы. Оставь скептицизм теоретикам, в практике нашего спорта — возможно все. «Живое» доказательство — телотрансформации пользователей новой программы на массу и силу от Атлетик. И отгадай-ка, кто «на передовой»? Дискредитированный «аматорский» инвентарь!

https://atletiq.com/programma/turnik-ganteli-brusya-na-silu-i-massu.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 эффектным окажется результат зависит только от вас.

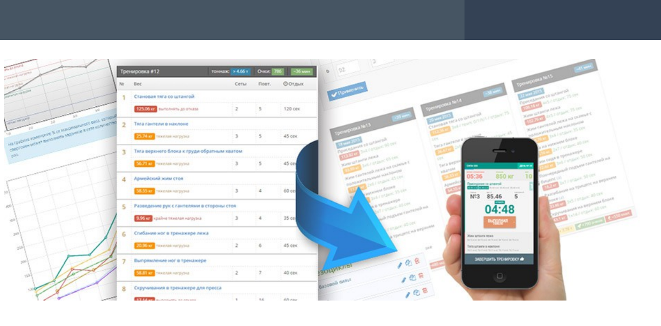


Из штангиста в «турникмены» с гипертрофийно-силовой программой Атлетик: меняй инвентарь, меняйся сам.

И бывалому качку иногда полезно сменить тяжелые штанги на «дедовскую» атрибутику — турник, брусья да пару наборных гантелей. Удивительно, но факт — тело искушенного нагрузками спортсмена тут же отреагирует на смену «декораций». А о подрастающем поколении культуристов и говорить нечего: дворовые снаряды — лучшее подспорье в деле физического воспитания. Да и подспорье ли? При творческом подходе к тренингу даже с этим нехитрым джентельменским набором можно работать над силой и объемностью мышц.

Ну что, вспомним школьные годы? Подберем телеса, возьмем «под мышку» гантели и поспешим к ближайшей свободной перекладине. А если по «молодости-глупости» ты обзавелся навесными турник/брусьями, которые теперь украшают твою стену, как декорация (как знал, как знал что пригодятся) — еще лучше, можно вообще никуда не спешить.

С чувством, с толком, с расстановкой изучай наш тренировочный план и принимайся за кропотливую работу над собой!



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 месяц»

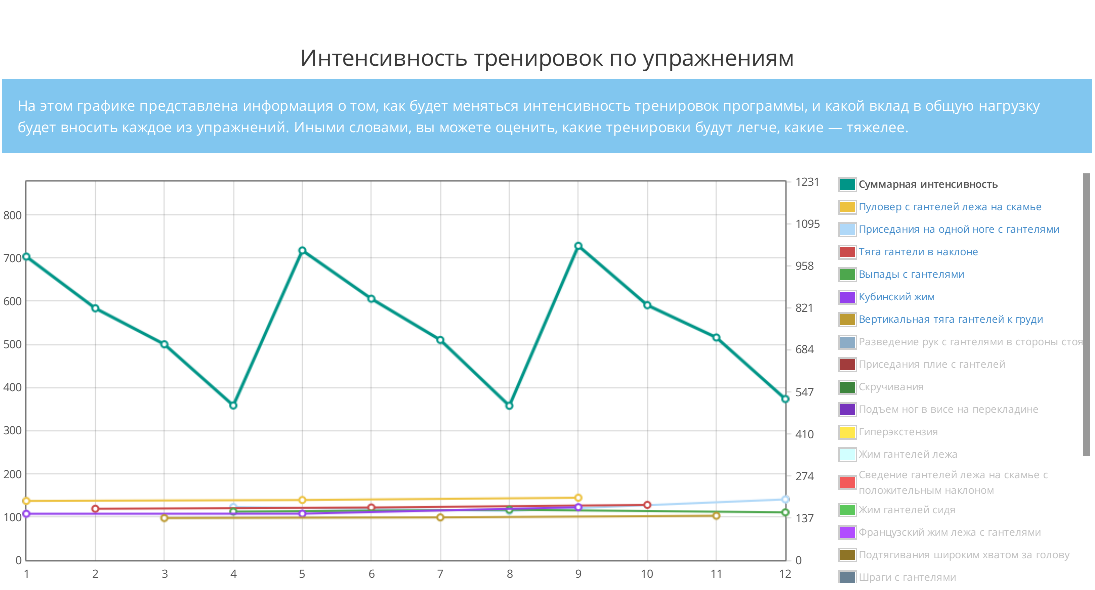
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

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 обратным хватом	8	3	30-60 сек
2	Отжимания на брусьях	8	4	30-60 сек
3	Жим гантелей лежа	4	6-20 (+max)	45-90 сек
4	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-12	45-80 сек
5	Кубинский жим	3	14-18	30-40 сек
6	Гиперэкстензия	2	20	40-70 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Подтягивания широким хватом за голову	8	3	30-60 сек
2	Жим гантелей сидя	4	6-20 (+max)	45-90 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	6-8	50-60 сек
4	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8-18 (+max)	45-75 сек
5	Французский жим лежа с гантелями	3	8-12	35-75 сек
6	Гиперэкстензия	3	20	50-60 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Подтягивания	8	3	30-60 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-20 (+max)	45-90 сек
3	Вертикальная тяга гантелей к груди	3	10-12	45-80 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-12	45-80 сек
5	Шраги с гантелями	1	8-14 (+max)	60-80 сек
6	Гиперэкстензия	2	20	40-70 сек
	6-й день (отдых)			
	7-й день			
1	Приседания на одной ноге с гантелями	3	6-8	50-70 сек
2	Выпады с гантелями	3	10-12	45-80 сек
3	Приседания плие с гантелей	3	10-12	45-80 сек
4	Подъем ног в висе на перекладине (а)	3	10	45-60 сек
5	Скручивания (а)	3	20	50-60 сек
6	Гиперэкстензия	3	20	50-60 сек
	8-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 — 46 мин

Подтягивания обратным хватом
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
- 2×4 Отдых: 50 сек — тяжело
- 2×4 Отдых: 60 сек — тяжело
- 2×4 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×4 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×4 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
- 1×8 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 70 сек — тяжело
- 1×18 max Отдых: 70 сек — до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье
- 3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Кубинский жим
- 3×14 Отдых: 30 сек — тяжело

Гиперэкстензия
- 2×20 Отдых: 40 сек — тяжело

987 очков

Тренировка №2 — 45 мин

Подтягивания широким хватом за голову
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
- 1×8 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 70 сек — тяжело
- 1×18 max Отдых: 70 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
- 3×6 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
- 1×10 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 75 сек — тяжело
- 1×18 max Отдых: 75 сек — до отказа

Французский жим лежа с гантелями
- 1×12 Отдых: 35 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Гиперэкстензия
- 3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

819 очков

Тренировка №3 — 41 мин

Подтягивания
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
- 1×8 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 70 сек — тяжело
- 1×18 max Отдых: 70 сек — до отказа

Вертикальная тяга гантелей к груди
- 3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
- 3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Шраги с гантелями
- 1×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Гиперэкстензия
- 2×20 Отдых: 40 сек — тяжело

702 очков

Тренировка №4 — 39 мин

Приседания на одной ноге с гантелями
- 3×6 Отдых: 60 сек — тяжело

Выпады с гантелями
- 3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Приседания плие с гантелей
- 3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
- 3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
- 3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

Гиперэкстензия
- 3×20 Отдых: 60 сек — тяжело

503 очков

Тренировка №5 — 47 мин

Подтягивания обратным хватом
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
- 2×4 Отдых: 50 сек — тяжело
- 2×4 Отдых: 60 сек — тяжело
- 2×4 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×4 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×4 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
- 1×6 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье
- 3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Кубинский жим
- 3×16 Отдых: 40 сек — тяжело

Гиперэкстензия
- 2×20 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

1007 очков

Тренировка №6 — 46 мин

Подтягивания широким хватом за голову
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
- 1×6 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
- 3×7 Отдых: 50 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
- 1×8 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 75 сек — тяжело
- 1×15 max Отдых: 75 сек — до отказа

Французский жим лежа с гантелями
- 1×8 Отдых: 75 сек — оч. тяжело
- 1×8 Отдых: 75 сек — оч. тяжело
- 1×8 Отдых: 75 сек — оч. тяжело

Гиперэкстензия
- 3×20 Отдых: 50 сек — тяжело

850 очков

Тренировка №7 — 40 мин

Подтягивания
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
- 1×6 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

Вертикальная тяга гантелей к груди
- 3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
- 3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Шраги с гантелями
- 1×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Гиперэкстензия
- 2×20 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

716 очков

Тренировка №8 — 38 мин

Приседания на одной ноге с гантелями
- 3×8 Отдых: 50 сек — тяжело

Выпады с гантелями
- 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Приседания плие с гантелей
- 3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
- 3×10 Отдых: 50 сек — тяжело

Скручивания
- 3×20 Отдых: 50 сек — тяжело

Гиперэкстензия
- 3×20 Отдых: 50 сек — тяжело

502 очков

Тренировка №9 — 49 мин

Подтягивания обратным хватом
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
- 2×4 Отдых: 50 сек — тяжело
- 2×4 Отдых: 60 сек — тяжело
- 2×4 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×4 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×4 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
- 1×10 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело
- 1×20 max Отдых: 70 сек — до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье
- 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Кубинский жим
- 3×18 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Гиперэкстензия
- 2×20 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

1022 очков

Тренировка №10 — 45 мин

Подтягивания широким хватом за голову
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
- 1×10 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело
- 1×20 max Отдых: 70 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
- 3×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
- 1×10 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 75 сек — тяжело
- 1×18 max Отдых: 75 сек — до отказа

Французский жим лежа с гантелями
- 1×12 Отдых: 35 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Гиперэкстензия
- 3×20 Отдых: 55 сек — тяжело

829 очков

Тренировка №11 — 44 мин

Подтягивания
- 1×3 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×3 Отдых: 40 сек — тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
- 1×3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
- 1×10 Отдых: 60 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 45 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело
- 1×20 max Отдых: 70 сек — до отказа

Вертикальная тяга гантелей к груди
- 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
- 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Шраги с гантелями
- 1×14 max Отдых: 60 сек — до отказа

Гиперэкстензия
- 2×20 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

724 очков

Тренировка №12 — 40 мин

Приседания на одной ноге с гантелями
- 3×6 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
- 3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Приседания плие с гантелей
- 3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
- 3×10 Отдых: 45 сек — тяжело

Скручивания
- 3×20 Отдых: 55 сек — тяжело

Гиперэкстензия
- 3×20 Отдых: 55 сек — тяжело

524 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга гантелей к груди · Выпады с гантелями · Гиперэкстензия · Жим гантелей лежа · Жим гантелей сидя · Кубинский жим · Отжимания на брусьях · Подтягивания · Подтягивания обратным хватом · Подтягивания широким хватом за голову · Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» · Подъем ног в висе на перекладине · Приседания на одной ноге с гантелями · Приседания плие с гантелей · Пуловер с гантелей лежа на скамье · Разведение рук с гантелями в стороны стоя · Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном · Скручивания · Тяга гантели в наклоне · Французский жим лежа с гантелями · Шраги с гантелями

ОТПРАВЛЯЙ ШТАНГУ В «ОТГУЛ». ГАНТЕЛИ, БРУСЬЯ И ТУРНИК — ВОТ ТВОИ ВЕРНЫЕ СОЮЗНИКИ НА БЛИЖАЙШИЕ 23 ДНЯ

Свои задачи постройки мышц ты должен уложить в 23 дня. В течение обозначенного срока тренируйся регулярно, с интервалом в 1 день — итого набежит 12 насыщенных нагрузками занятий.

На это время с твоей тренировочной «арены» исчезнут блоки, тренажеры и даже штанга! Их место займут перекладины и гантели.

[illegible]

цели-целями, а крепкая поясница у нашего брата всегда «в почете». Да и тебе она пригодится — новоприобретенную массу надо ведь как-то удерживать;)

Структура комплекса

Мы решили не дробить программу на микроциклы и предпочли сохранить баланс между силовой направленностью тренинга и массонаборной работой, объединив их в рамках одной сессии. Получилось «небанально», а главное — эффективно.

Во всех упражнениях базовой направленности для мышц плечевого пояса (помнишь, они открывают тренировку?) **число повторений в подходах намеренно снижено до 3-4.** Но не потому, что мы даем тебе время раскачаться, а потому что здесь тебе «положено» показать максимальные силовые.

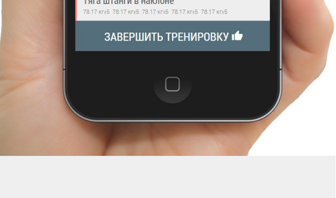
> Это и есть «мощностный» блок. Как заведено тренировочным уставом «троеборцев», движение придется повторить на бис и не раз — приготовься сработать на качество в 8 подходах!

Нагрузки и длительность пауз здесь рассчитаны таким образом, чтобы каждый сет ты завершал, не достигая отказа — ведь тебе еще стоит поберечь силы для этапов многоповторной работы. И она не замедлит «объявится» — билдерский стиль ты узнаешь по характерной повторности сетов.

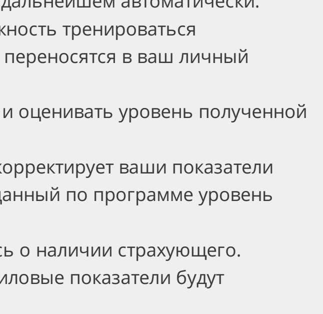
Фирменные фишки

В большинстве основных движений мы будем жонглировать длительностью межподходных пауз — начнем с полуминутных перерывов, постепенно доводя время на отдых до 1 минуты и тем самым частично компенсируя нарастающее утомление. И все это в рамках выполнения одного упражнения!

В некоторых упражнениях крайние подходы будут отказными — в этой точки мышечные волокна достигают предельной активации. Очень кстати, когда нацелен на мышечный рост!



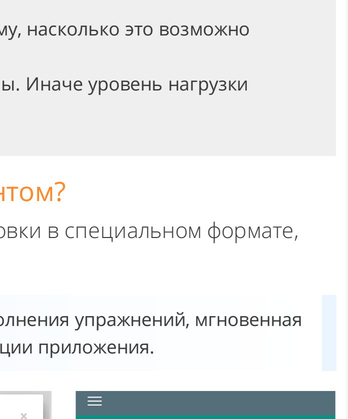
«Турник, Гантели, Брусья — на силу и массу»
Набор массы, развитие силы
12



Автор программы
AYarmots

Подробнее о программе

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

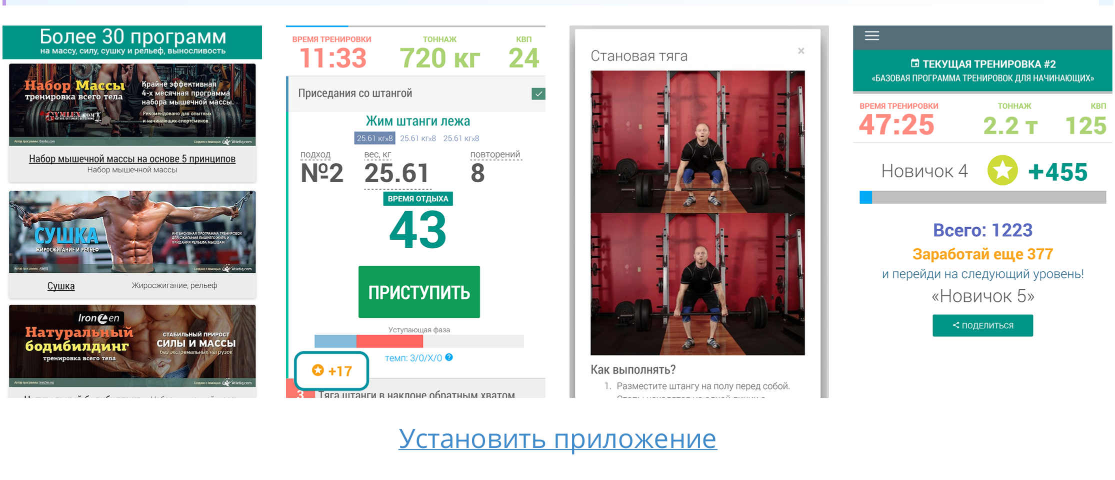
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.



Установить приложение

Aviditi — Каждый в курсе! Новости, статьи и видеоуроки. Сообщество 1 000 000 пользователей. Подписывайтесь
Учебный материал распространяется согласно условиям неисключительной лицензии Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike
Текст полной лицензии доступен на странице
© 2011 г. Aviditi.com