

# НОВИЧКИ

## ПОДГОТОВКА МЫШЦ К АКТИВНОЙ РАБОТЕ

4 недели / 12 тренировок

### Открой для себя железный спорт с уникальной адаптивной программой «Для новичка (мужчины)»

Новичок

23 дня

12 тренировок

~50 минут

Эта программа предназначена для начинающих мужчин. Умеренное сочетание упражнений со свободными весами и в тренажерах позволит быстро адаптироваться к физическим нагрузкам, не подвергая организм перегрузкам.

<https://atletiq.com/programs/163>



АВТОР: AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.



### Тренировочная программа для начинающих спортсменов: правильный старт — ожидаемый итог

Предложенный тренировочный комплекс ориентирован на подготовку мужчины и позволяет подготовить мышечный скелет к предстоящей активной физической работе. Согласно предложенной тренировочной схеме, достаточно ходить в тренажерный зал всего 3 раза в неделю, чтобы провести качественную целевую работу с телом без разделения на мышечные группы.

Вводный тренинг рекомендуется практиковать в течение двухмесячного периода, постепенно переходя с любительского уровня на более продвинутый.

Разительные мышечные трансформации можно наблюдать уже на первом этапе занятий. Именно стартовые 30 дней тренировочного цикла играют важную роль для формирования привычки к регулярным занятиям, развития общей тренированности, роста базовых показателей выносливости и силы, а также улучшения мышечной координации.

### 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

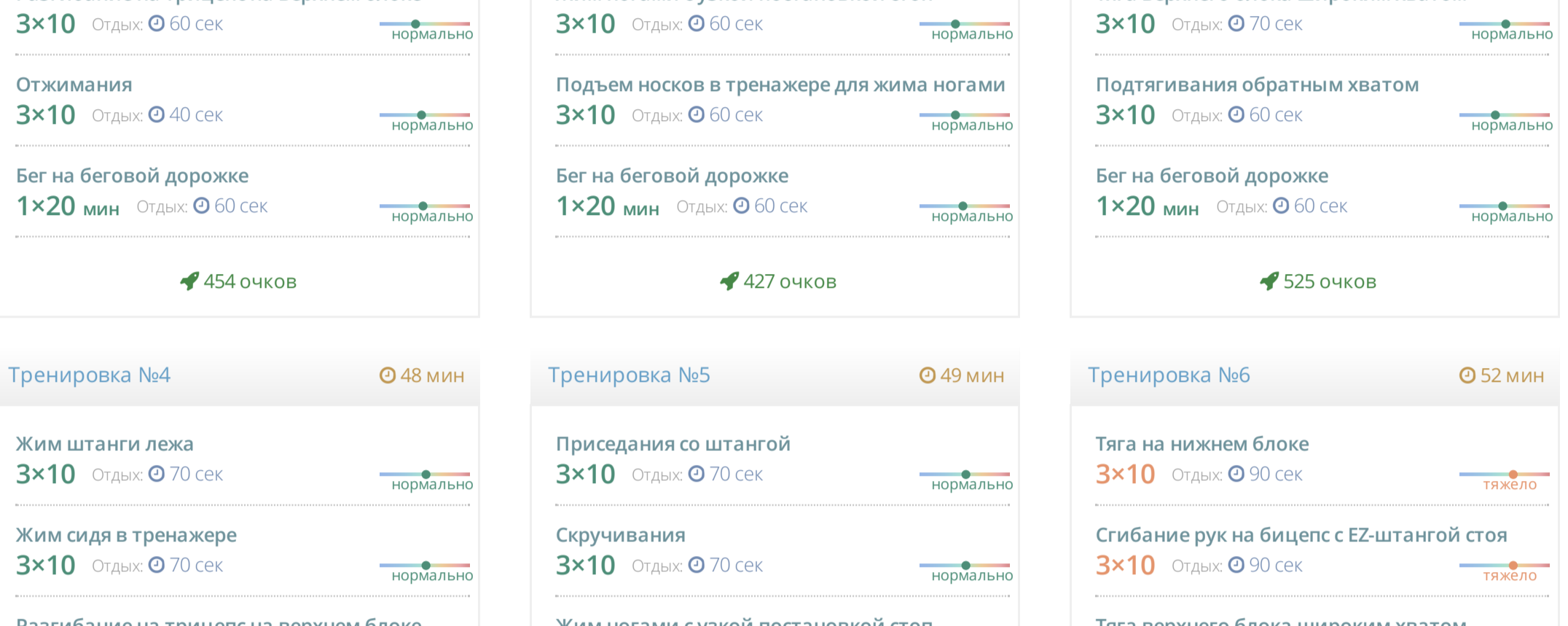
1 «4 недели / 12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Жим штанги лежа	3	10	60-90 сек
2	Жим сидя в тренажере	3	10	60-90 сек
3	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10	60-90 сек
4	Отжимания	3	10 (+max)	40 сек
5	Бег на беговой дорожке	1	20 мин	60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания со штангой	3	10	60-90 сек
2	Скручивания	3	10	60-90 сек
3	Жим ногами с узкой постановкой стоп	3	10	60-90 сек
4	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	10	60-90 сек
5	Бег на беговой дорожке	1	20 мин	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Тяга на нижнем блоке	3	10	60-90 сек
2	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	3	10	60-90 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	3	10	60-90 сек
4	Подтягивания обратным хватом	3	10	60-90 сек
5	Бег на беговой дорожке	1	20 мин	60 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 заданное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

**Тренировка №1** 46 мин

- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 60 сек
- Жим сидя в тренажере 3x10 Отдых 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 60 сек
- Отжимания 3x10 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

454 очков

**Тренировка №2** 47 мин

- Приседания со штангой 3x10 Отдых 60 сек
- Скручивания 3x10 Отдых 60 сек
- Жим ногами с узкой постановкой стоп 3x10 Отдых 60 сек
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x10 Отдых 60 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

427 очков

**Тренировка №3** 49 мин

- Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 70 сек
- Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3x10 Отдых 60 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Подтягивания обратным хватом 3x10 Отдых 70 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

525 очков

**Тренировка №4** 48 мин

- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Жим сидя в тренажере 3x10 Отдых 70 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 70 сек
- Отжимания 3x10 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

510 очков

**Тренировка №5** 49 мин

- Приседания со штангой 3x10 Отдых 70 сек
- Скручивания 3x10 Отдых 70 сек
- Жим ногами с узкой постановкой стоп 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x10 Отдых 90 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

472 очков

**Тренировка №6** 52 мин

- Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 90 сек
- Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3x10 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Подтягивания обратным хватом 3x10 Отдых 70 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

560 очков

**Тренировка №7** 51 мин

- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 90 сек
- Жим сидя в тренажере 3x10 Отдых 90 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 90 сек
- Отжимания 3x10 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

563 очков

**Тренировка №8** 53 мин

- Приседания со штангой 3x10 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x10 Отдых 90 сек
- Жим ногами с узкой постановкой стоп 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x10 Отдых 90 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

494 очков

**Тренировка №9** 53 мин

- Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 90 сек
- Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3x10 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Подтягивания обратным хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

599 очков

**Тренировка №10** 51 мин

- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 90 сек
- Жим сидя в тренажере 3x10 Отдых 90 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 90 сек
- Отжимания 3x10 Отдых 40 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

580 очков

**Тренировка №11** 53 мин

- Приседания со штангой 3x10 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x10 Отдых 90 сек
- Жим ногами с узкой постановкой стоп 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x10 Отдых 90 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

529 очков

**Тренировка №12** 49 мин

- Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 90 сек
- Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3x10 Отдых 60 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Подтягивания обратным хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Бег на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек

521 очко

### Справочник упражнений программы



### ИЗ ДИЛТАНТА В ПРОДВИНУТЫЕ ЛЮБИТЕЛИ С СУПЕРЭФФЕКТИВНОЙ ПРОГРАММОЙ «ДЛЯ НОВИЧКОВ»

Телостроительство — целая наука, на освоение которой могут потребоваться годы. Но не лучше ли доверить изучение физиологии спорта медикам, а самим пройти ускоренный курс обучения и проверить эффективность рабочей программы «Для новичков (мужчины)» на практике? Ответ очевиден — читаем дальше.

Что же представляет из себя программа «Для новичков (мужчины)»? Это комплекс упражнений, позволяющих максимально задействовать всю мускулатуру. Каждый тренировочный день включает в себя не больше 5 упражнений и при этом воздействует на 2-3 мышечные группы. Работать необходимо продуктивно, на результат — для себя стараемся.

В конце тренировки обязательно следует выполнять заминку — пробежку на беговой дорожке. Аэробная нагрузка, которая завершает комплекс упражнений, способствует активному сжиганию жира и формированию общей выносливости, при этом, время отведенное ей, должно быть не меньше 20 минут — такой подход делает тренировку более эффективной и продуктивной.

Нагрузка в суперсетах рассчитана на умеренную интенсивность, что исключает вероятность переутомления мышц. При этом число повторений со свободными весами в одном подходе следует держать в рамках 10 — такая направленная работа акцентировано воздействует на наращивание мышечной массы.

Так как индивидуальные спортивные показатели неизменно будут прогрессировать, очень важно фиксировать самооощения. Когда рабочие веса в упражнениях будут казаться слишком малыми — пришло время повышать нагрузку на 2-5 килограмм.

Объемно-силовой динамике также будет способствовать соблюдение обозначенных интервалов отдыха, отведенного для восстановления сил перед следующим подходом.

**Для работы в таком режиме не следует отдыхать больше 90 секунд — «остывание» мышц может стать причиной получения травм.**

Мезоцикл «4 недели / 12 тренировок» предполагает выполнение основных базовых многосуставных упражнений: жим штанги лежа, отжиманий, приседаний со штангой, тяги на нижнем блоке, подтягиваний обратным хватом, дополнительных узкоспециализированных изолирующих упражнений.

Такая подборка упражнения обеспечивает быструю прогрессию результатов и возможность дальнейшего перехода к усложненным сплит-программам.

Обращаясь к конструктору, хочется отметить, насколько бы продуманной и удобной ни казалась программа, использовать ее дольше указанного времени не рекомендуется — организм спортсмена имеет способность адаптироваться к определенной последовательности упражнений, к особенностям тренировочной схемы, а, значит, будет все меньше оптимизироваться ростом мускулатуры.

**Золотое правило успеха в тяжелом спорте — забывать мышцы до отказа, подкрепляя их сверхнагрузкой, но при этом не забывать о необходимом для них отдыхе и регулярном «набавлении» строительным материалом (белком).**

Так и только так можно добиться первоклассных результатов и прослыть авторитетным качком :)

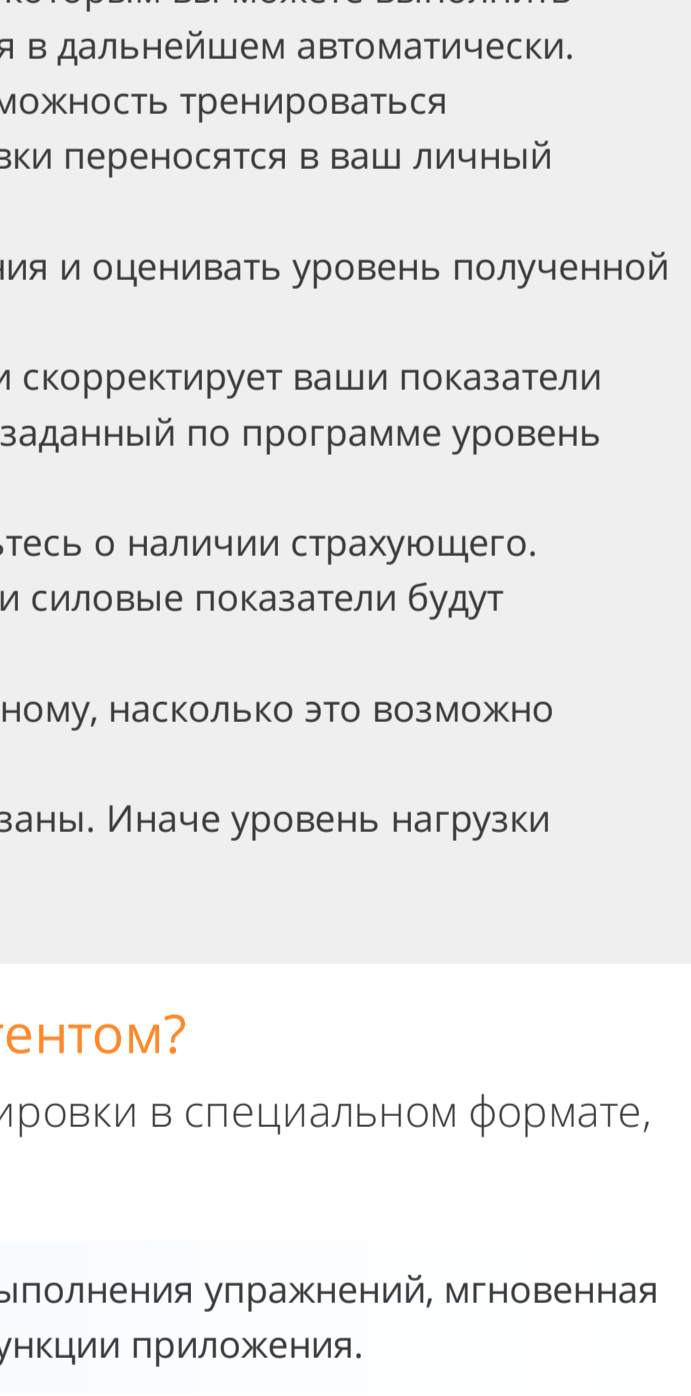
**«Для новичков (мужчины)»**  
Поддерживающие формы  
12

Эта программа предназначена для начинающих мужчин. Умеренное сочетание упражнений со свободными весами и в тренажерах позволит быстро адаптироваться к физическим нагрузкам, не подвергая организм перегрузкам.

Автор программы  
**AtletIQ**

[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 плану, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в будущих 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 коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

**Более 30 программ**

**11:33** **720 кг** **24**

Жим штанги лежа

25.61

**43**

**ПРИСТУПИТЬ**

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите ступни на полу перед собой.

**19 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**

**47:25** **2.2 т** **125**

Новичок 4 +455

**Всего: 1223**  
Заработали еще 377 и переходите на следующий уровень!

Новичок 5

[Следующий](#)

[Установить приложение](#)