



# Пампинг программа на сушку для мужчин

Идеальный баланс скорости сжигания жира и сохранения мышечной массы

Автор программы: fit4power.ru

Создано с помощью Atletiq.com

## Сохраняй массу и испепеляй жировую ткань силой пампа по рабочей методике на сушку для мужчин



Опытный

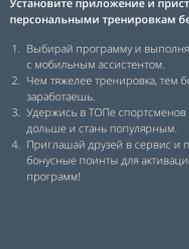
23 дня

12 тренировок

~56 минут

Пампинг-программа на сушку для мужчин сможет повлиять не только на уменьшение процента жировой ткани, но и на увеличение объема мышц, сопровождающееся саркоплазматической гипертрофией.

<https://atletiq.com/programs/288>



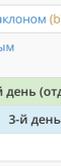
### Тяжело работай и полноценно восстанавливайся, создавая пропорциональное тело с месячной пампинг-программой на сушку

У каждого атлета, который посещает зал с целью набора мышечной массы, существует своей мускулатуры, когда необходимо и проработать каждую мышечную группу.

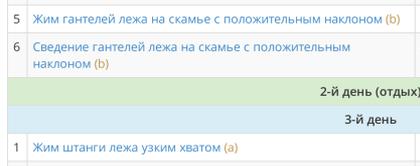
И вот тут-то на помощь спортсмену приходит пампинг-программа на сушку для мужчин. Техника пампинга ориентирована на закачку мышц кровью, где основная работа со спортивными инвентарем будет выполняться с высокой интенсивностью, но рабочий вес в каждой упражнении заметно уменьшится.

В конечном итоге предложенная методика сможет повлиять не только на уменьшение процента жировой ткани, но и на увеличение объема мышц, сопровождающееся саркоплазматической гипертрофией.

Программа тренировок составлена таким образом, что в течение недели каждая мышечная группа получит нагрузку всего один раз, а все оставшееся время будет восстанавливаться и адаптироваться. Это позволит в следующей тренировке пропорционально интенсифицировать нагрузку, что скажется на увеличении прогресса.



Автор: fit4power.ru



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 свободной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это поможет 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
<b>1-й день</b>				
1	Приседания со штангой	5	10-12	70-100 сек
2	Румынская становая тяга (a)	4	12-15	60-90 сек
3	Подъем на носки в тренажере сидя (a)	4	20	80 сек
4	Жим штанги лежа	4	10-12	90 сек
5	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (b)	4	12	90 сек
6	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (b)	4	15	60-90 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Жим штанги лежа узким хватом (a)	4	15	60-90 сек
2	Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) (a)	4	15	60-90 сек
3	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (b)	5	15	60-90 сек
4	Французский жим со штангой стоя (b)	5	15	60-90 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине (c)	3	20	80 сек
6	«Велосипед» (c)	3	20	80 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				
<b>5-й день</b>				
1	Подтягивания широким хватом за голову	3	15	130 сек
2	Тяга штанги в наклоне (a)	4	15	60-90 сек
3	Тяга на нижнем блоке (a)	4	15	60-90 сек
4	Жим штанги сидя широким хватом (b)	3	12	60-100 сек
5	Жим гантелей от Арнольда Шварцнеггера (b)	3	12	60-100 сек
6	Вертикальная тяга штанги к груди стоя (c)	3	12-15	60-100 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (c)	3	12-15	70-110 сек
<b>6-й день (отдых)</b>				

### 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** 58 мин

- Приседания со штангой 5x10 Отдых: 100 сек
- Румынская становая тяга 4x12 Отдых: 80 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x20 Отдых: 80 сек
- Жим штанги лежа 4x10 Отдых: 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых: 90 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых: 80 сек

> 1325 т > 1075 очков > 770 ккал

**Тренировка №2** 51 мин

- Жим штанги лежа узким хватом 4x15 Отдых: 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 4x15 Отдых: 80 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x15 Отдых: 60 сек
- Французский жим со штангой стоя 5x15 Отдых: 80 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 80 сек
- «Велосипед» 3x20 Отдых: 80 сек

> 461 т > 622 очков > 450 ккал

**Тренировка №3** 58 мин

- Подтягивания широким хватом за голову 3x15 Отдых: 130 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x15 Отдых: 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых: 80 сек
- Жим штанги сидя широким хватом 3x12 Отдых: 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварцнеггера 3x12 Отдых: 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых: 100 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых: 110 сек

> 72 т > 998 очков > 720 ккал

**Тренировка №4** 58 мин

- Приседания со штангой 5x10 Отдых: 90 сек
- Румынская становая тяга 4x12 Отдых: 80 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x20 Отдых: 80 сек
- Жим штанги лежа 4x10 Отдых: 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых: 90 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых: 90 сек

> 1323 т > 1044 очков > 750 ккал

**Тренировка №5** 55 мин

- Жим штанги лежа узким хватом 4x15 Отдых: 90 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 4x15 Отдых: 80 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x15 Отдых: 60 сек
- Французский жим со штангой стоя 5x15 Отдых: 80 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 80 сек
- «Велосипед» 3x20 Отдых: 80 сек

> 515 т > 698 очков > 500 ккал

**Тренировка №6** 60 мин

- Подтягивания широким хватом за голову 3x15 Отдых: 130 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x15 Отдых: 90 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых: 80 сек
- Жим штанги сидя широким хватом 3x12 Отдых: 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварцнеггера 3x12 Отдых: 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых: 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых: 90 сек

> 769 т > 1066 очков > 770 ккал

**Тренировка №7** 53 мин

- Приседания со штангой 5x12 Отдых: 70 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых: 60 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x20 Отдых: 80 сек
- Жим штанги лежа 4x12 Отдых: 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых: 90 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых: 60 сек

> 1373 т > 958 очков > 690 ккал

**Тренировка №8** 50 мин

- Жим штанги лежа узким хватом 4x15 Отдых: 60 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 4x15 Отдых: 60 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x15 Отдых: 70 сек
- Французский жим со штангой стоя 5x15 Отдых: 80 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 80 сек
- «Велосипед» 3x20 Отдых: 80 сек

> 467 т > 626 очков > 450 ккал

**Тренировка №9** 57 мин

- Подтягивания широким хватом за голову 3x15 Отдых: 130 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x15 Отдых: 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых: 60 сек
- Жим штанги сидя широким хватом 3x12 Отдых: 100 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварцнеггера 3x12 Отдых: 100 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x15 Отдых: 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x15 Отдых: 80 сек

> 747 т > 1057 очков > 760 ккал

**Тренировка №10** 56 мин

- Приседания со штангой 5x12 Отдых: 90 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых: 70 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x20 Отдых: 80 сек
- Жим штанги лежа 4x10 Отдых: 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых: 90 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых: 80 сек

> 1429 т > 1094 очков > 790 ккал

**Тренировка №11** 56 мин

- Жим штанги лежа узким хватом 4x15 Отдых: 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 4x15 Отдых: 80 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x15 Отдых: 60 сек
- Французский жим со штангой стоя 5x15 Отдых: 80 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 80 сек
- «Велосипед» 3x20 Отдых: 80 сек

> 509 т > 723 очков > 520 ккал

**Тренировка №12** 57 мин

- Подтягивания широким хватом за голову 3x15 Отдых: 130 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x15 Отдых: 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых: 80 сек
- Жим штанги сидя широким хватом 3x12 Отдых: 90 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварцнеггера 3x12 Отдых: 90 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x15 Отдых: 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x15 Отдых: 70 сек

> 762 т > 1057 очков > 760 ккал

## Справочник упражнений программы

### СКОРОВОСНОЕ ЖИРОСЖИГАНИЕ И МЫШЕЧНАЯ ГИПЕРТРОФИЯ В ПОДАРОК ЗАНИМАЮЩИМСЯ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПАМПИНГ-СХЕМЕ

Как же извлечь из пампинг-программы максимум пользы для своего тела? Для того чтобы мышцы положительно откликнулись после каждой тренировки быстрым восстановлением, а в общей массе тела удельный вес жировых тканей неоправданно сокращался, необходимо придерживаться ряда советов по отдыху и выполнению самих упражнений.

**1. Во время работы на рельеф с применением пампинг-программы, необходимо уделять внимание перерывам между подходами.** Если отдыхать дольше минуты, то кровь, приливая к целевым в момент выполнения упражнений с большим количеством повторений, начнет уменьшаться, а значит, пампинг-эффект нивелируется.

Если же длительность отдыха меньше 30 секунд, это снизит эффективность мышечной работы, не смотря на то, что рабочий вес небольшой. Поэтому оптимальным временем для перерыва между подходами считается 30-60 секунд за это время приходит в норму дыхание и восстанавливается частота пульса.

**2. Суперсеты являются необходимым условием при выполнении упражнений,** так как благодаря совмещению двух правильно подобранных упражнений можно максимально наполнить кровью мышцы до появления ощущения наполненности. Такой метод считается наилучшим не только для работы на рельеф, но и для увеличения объема мышц.

При выполнении суперсетов мышцы следует растягивать после каждого подхода, или перед переходом к другим упражнениям. Это поможет увеличить длину в поперечном сечении, тем самым давая возможность еще больше забить ее.

Если же растянуть не удалось, то мышцы будут соответствовать анатомическому положению и размеру, который был изначально до тренировки, то есть дальнейшего прогресса не будет наблюдаться.

**3. Для большей эффективности после пампинг-программы можно добавить кардионагрузку.** Такой метод поможет активировать процесс сжигания жировой ткани — так как после работы в тренажерном зале гликолитический запас кислоты, организму придется черпать энергию из других источников. Чтобы избежать максимальную выгоду из аэробной нагрузки, ее следует выполнять сразу же после тренировки на сушку тела.

Лучше всего подойдет спортивная ходьба или бег в медленном темпе — нагрузки должны быть умеренными, так как организм после интенсивной работы в зале все же изрядно утомлен. Ее продолжительность должна быть не меньше 40-60 минут.

**4. Тем атлетам, которые хотят забрасывать пампинг-тренировки со своей темп имеют желание избавиться от лишнего веса и подтянуться,** могут совмещать пампинг-тренировки со всеми нашей программой.

Все очень просто: по понедельникам чередуются занятия на по программе на сушку и силовой тренинг. Такой принцип периодизации, будет также способствовать усилению образованию сократительных белков.

Приведенная пампинг-программ предусматривает прокачку трех различных мышечных групп в течение недели. Таким образом, нагрузка максимально оптимизируется и мышцы получают достаточное время для восстановления после столь интенсивных нагрузок: с большим количеством подходов и повторений почти в каждом упражнении.

Тем не менее не стоит забывать про активный отдых: прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, катание на роликах, подвижные игры с друзьями или семьей — это не только не воспрещено, но и желательно для быстрого восстановления.

Такие легкие нагрузки на организм поддерживают тело в постоянном тонусе и также способствуют повышению объема веществ. Пренебрежение рекомендациями и ведение малоподвижного образа жизни за пределами зала перечеркивает всю пользу тренировок, так как жир вновь накапливается, а метаболизм замедляется.

Если задаться целью сделать свое тело рельефным и красивым, не стоит забывать и про питание.

При выполнении пампинг-программы на сушку привычный рацион необходимо пересмотреть в сторону сокращения углеводной составляющей и увеличения белковой, в противном случае быстрых результатов можно не ожидать.



### «Пампинг программа на сушку для мужчин» Жирокисание, рельеф

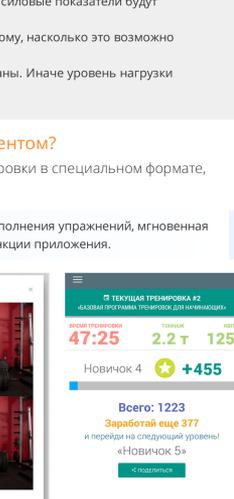
Пампинг-программа на сушку для мужчин сможет повлиять не только на уменьшение процента жировой ткани, но и на увеличение объема мышц, сопровождающееся саркоплазматической гипертрофией.



Автор программы fit4power.ru

[Подробнее о программе](#)

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



### Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программы Atletiq позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который принимает мобильное приложение.

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

Более 30 программ

- Натуральный бодибилдинг
- Сила
- Скорость
- Сжигание жира
- Сила и выносливость
- Сила и рельеф
- Сила и масса

Время тренировки: 11:33

Точная нагрузка: 720 кг

24

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

0:17

Становая тяга

Как выполнять?

- Разместить ступни на полу перед собой.

Текущая тренировка №2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

перейди на следующий уровень!

Новичок 5

Следующий

[Установить приложение](#)

### Программы тренировок

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

© 2018 — Atletiq.com