Наращивай мышечный объем, не выходя из дома!

Опытный | 54 дня | 24 тренировки | ~60 минут

Тот самый сбалансированный тренировочный комплекс для занятий с гантелями и собственным весом. Держи себя в форме, развивай выносливость и наращивай мышечный объем не выходя из дома!

https://atletiq.com/programms/321

Автор:
Олег Горемыкин

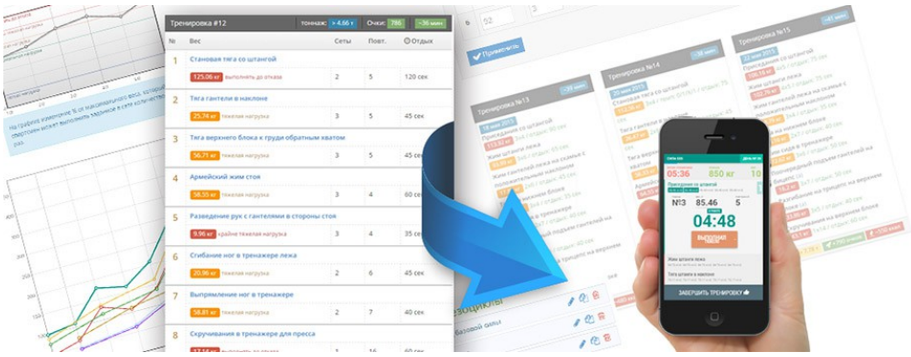
Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

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

Всё, что тебе нужно — гантели и желание стать сильнее!

До сих пор считаешь, что домашняя тренировка — удел спортсмена-аматора? Испытай инновационную программу «Чертова дюжина» и убедись, насколько эффективен может быть тренинг вне зала. Выполнение 13 разнообразных упражнений в трехдневном режиме обеспечит быструю прибавку силовой выносливости, которая является основным фактором роста мышечных объемов. А чтобы начать тренироваться всего-то и надо, что раздобыть пару гантель.

Интенсивный домашний тренинг с доступным оборудованием можно использовать как стартовую площадку начинающему атлету или облегченный вариант силовой программы для поддержания формы в период вынужденного воздержания от тяжелой тренировки в условиях зала.



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 «Гипертрофия + выносливость (6 тренировок по 13 упражнений)»

Продолжительность в днях: 54 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 30

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	Прыжки с махом рук	1	60 сек-120 сек	30 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	3	16-20	30 сек
3	Отжимания с широким упором (a)	3	16-20	30 сек
4	Сведение гантелей лежа (a)	3	8-12	30 сек
5	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	8-12	30 сек
6	Отжимания с узким упором (b)	3	20	30 сек
7	Французский жим сидя (b)	3	8-14	30 сек
8	Жим гантелей лежа на полу (b)	3	8-14	30 сек
9	Наклоны в сторону с гантелей	3	8-12	30 сек
10	Растяжка супермена (c)	1-2	18-25	30 сек
11	Скручивания с отягощением (c)	3	15-20	30 сек
12	Косые скручивания (c)	2-3	25	30 сек
13	Боковые скручивания (c)	2-3	25	30 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Прыжки с махом рук	1	60 сек-120 сек	30 сек
2	Бурпи	2-3	20	30 сек
3	Приседания с гантелями (a)	3	10-14	30 сек

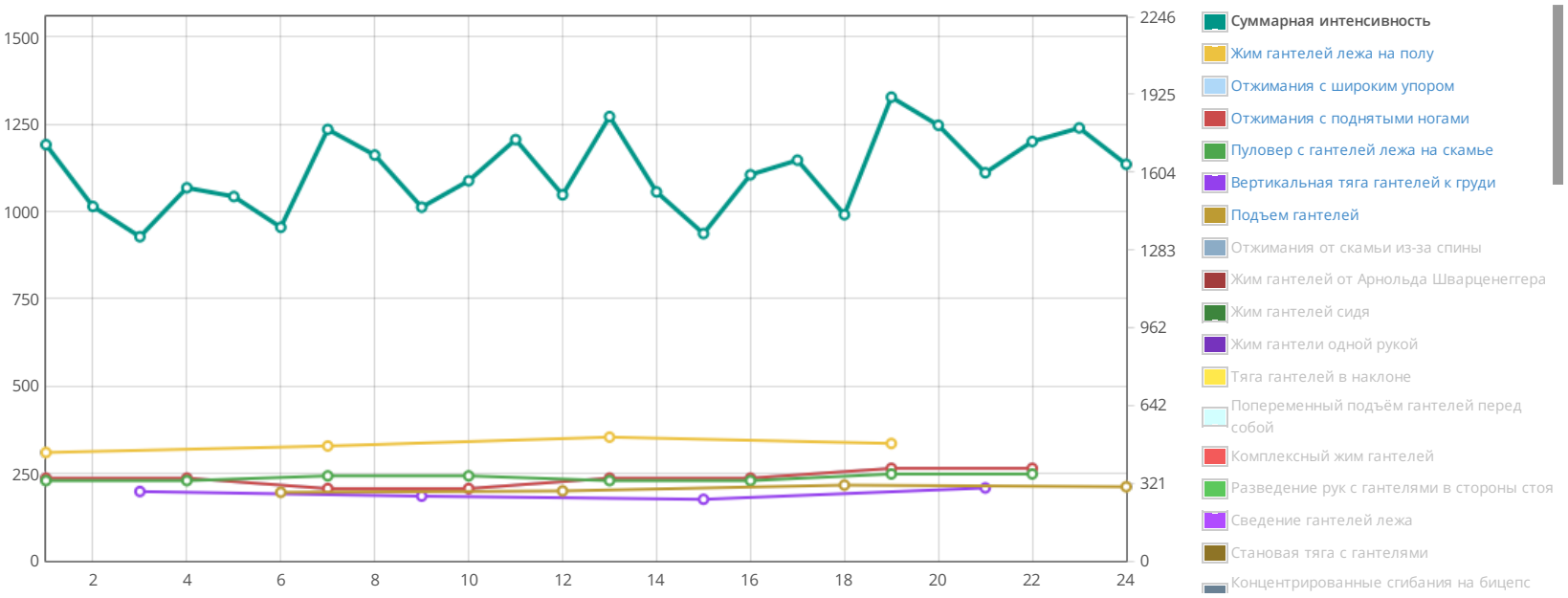
4	Заход на скамью с гантелями (a)	3	8-12	30 сек
5	Прыжки с приседаниями (a)	3	15-18	30 сек
6	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3	20	30 сек
7	Жим гантели одной рукой	3	8-12	30 сек
8	Попеременный подъём гантелей перед собой (b)	3	8-12	30 сек
9	Кубинский жим (b)	3	8-12	30 сек
10	Разведение рук с гантелями в стороны сидя (b)	3	8-12	30 сек
11	Жим гантелей сидя	3	8-12	30 сек
12	Растяжка супермена (c)	1-2	18-25	30 сек
13	Обратные скручивания в положении лежа (c)	1-2	20	30 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Прыжки с махом рук	1	60 сек-120 сек	30 сек
2	Становая тяга с гантелями (a)	3	10-15	30 сек
3	Растяжка супермена (a)	2-3	16-20	30 сек
4	Планка (a)	3	60 сек-80 сек	30 сек
5	Разведение гантелей сидя в наклоне (b)	3	8-12	30 сек
6	Тяга гантели в наклоне (b)	3	8-12	30 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8-12	30 сек
8	Вертикальная тяга гантелей к груди (c)	3	10-14	30 сек
9	Шраги с гантелями (c)	3	10-16	30 сек
10	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	8-12	30 сек
11	Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вверх	3	8-12	30 сек
12	Накаты на переднем мосту (d)	3	8-12	30 сек
13	Скручивания с поднятыми ногами (d)	1-2	25	30 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Прыжки с махом рук	1	60 сек-120 сек	30 сек
2	Отжимания с поднятыми ногами (a)	3	16-20	30 сек
3	Отжимания с широким упором (a)	3	16-20	30 сек
4	Сведение гантелей лежа (a)	3	8-12	30 сек
5	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	8-12	30 сек
6	Отжимания от скамьи из-за спины (b)	3	18-20	30 сек

7	Разгибание гантели из-за головы (b)	3	8-14	30 сек
8	Отведение гантелей назад в наклоне (b)	3	8-12	30 сек
9	Наклоны в сторону с гантелей	3	8-12	30 сек
10	Растяжка супермена (c)	1-2	18-25	30 сек
11	Скручивания с отягощением (c)	3	15-20	30 сек
12	Косые скручивания (c)	2-3	25	30 сек
13	Попеременные боковые скручивания (c)	2-3	25	30 сек
9-й день (отдых)				
10-й день				
1	Прыжки с махом рук	1	60 сек-120 сек	30 сек
2	Бурпи	2-3	20	30 сек
3	Выпады с гантелями (a)	3	9-12	30 сек
4	Приседания на одной ноге (a)	3	8-14	30 сек
5	Комплексный жим гантелей (b)	3	8-14	30 сек
6	Прыжки с приседаниями (b)	3	15-18	30 сек
7	Отжимания стоя на руках (c)	3	9-12	30 сек
8	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера (c)	3	8-12	30 сек
9	Жим гантели одной рукой	3	8-12	30 сек
10	Попеременный подъём гантелей перед собой (d)	3	8-12	30 сек
11	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (d)	3	8-12	30 сек
12	Растяжка супермена	1-2	18-25	30 сек
13	«Велосипед»	2-3	40 сек	30 сек
11-й день (отдых)				
12-й день				
1	Прыжки с махом рук	1	60 сек-120 сек	30 сек
2	Становая тяга с гантелями (a)	3	10-15	30 сек
3	Растяжка супермена (a)	2-3	16-20	30 сек
4	Планка (a)	3	60 сек-80 сек	30 сек
5	Тяга гантелей в наклоне (b)	3	8-12	30 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс (b)	3	8-12	30 сек
7	Разведение гантелей сидя в наклоне (b)	3	8-12	30 сек
8	Подъем гантелей (c)	3	8-12	30 сек
9	Шраги с гантелями (c)	3	10-16	30 сек
10	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	8-12	30 сек

11	Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вниз	3	8-12	30 сек
12	Накаты на борцовском мосту	3	8-12	30 сек
13	Скручивания с поднятыми ногами	1-2	25	30 сек
13-й день (отдых)				
14-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 — 60 мин

Прыжки с махом рук
1×80 сек — Отдых: 30 сек — нормально

Отжимания с поднятыми ногами
3×18 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Отжимания с широким упором
3×18 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 — Темп: 3/0/1/1 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×12 — Темп: 2/1/1/0 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Отжимания с узким упором
3×20 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 30 сек — нормально

Тренировка №2 — 59 мин

Прыжки с махом рук
1×80 сек — Отдых: 30 сек — нормально

Бурпи
2×20 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Приседания с гантелями
3×14 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Заход на скамью с гантелями
3×12 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Прыжки с приседаниями
3×15 — Отдых: 30 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×20 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Тренировка №3 — 59 мин

Прыжки с махом рук
1×80 сек — Отдых: 30 сек — нормально

Становая тяга с гантелями
3×15 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
2×20 — Темп: 1/0/1/3 — Отдых: 30 сек — до отказа

Планка
3×60 сек — Отдых: 30 сек — нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×12 — Темп: 2/0/X/1 — Отдых: 30 сек — оч. тяжело

- Французский жим сидя
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей лежа на полу
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Наклоны в сторону с гантелей
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело
- Скручивания с отягощением
  3×20 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Косые скручивания
  2×25 Отдых: 30 сек — до отказа
- Боковые скручивания
  2×25 Отдых: 30 сек — до отказа

1717 очков

- Жим гантели одной рукой
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Попеременный подъём гантелей перед собой
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Кубинский жим
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны сидя
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей сидя
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  1×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — до отказа

1462 очков

- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Вертикальная тяга гантелей к груди
  3×14 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Шраги с гантелями
  3×10 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя
  3×12 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вверх
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Накаты на переднем мосту
  3×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  1×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек — до отказа

1337 очков

Тренировка №4 — 60 мин

- Прыжки с махом рук
  1×80 сек Отдых: 30 сек — нормально
- Отжимания с поднятыми ногами
  3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отжимания с широким упором
  3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Сведение гантелей лежа
  3×12 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье
  3×12 Темп: 2/1/1/0 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отжимания от скамьи из-за спины
  3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разгибание гантели из-за головы
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне
  3×12 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Наклоны в сторону с гантелей
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело
- Скручивания с отягощением
  3×20 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Косые скручивания
  2×25 Отдых: 30 сек — до отказа
- Попеременные боковые скручивания
  2×25 Отдых: 30 сек — до отказа

1539 очков

Тренировка №5 — 57 мин

- Прыжки с махом рук
  1×80 сек Отдых: 30 сек — нормально
- Бурпи
  2×20 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Выпады с гантелями
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Приседания на одной ноге
  3×8 Отдых: 30 сек — нормально
- Комплексный жим гантелей
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Прыжки с приседаниями
  3×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- Отжимания стоя на руках
  3×9 Отдых: 30 сек — тяжело
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Жим гантели одной рукой
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Попеременный подъём гантелей перед собой
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
  3×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело
- «Велосипед»
  2×40 сек Отдых: 30 сек — оч. тяжело

1503 очков

Тренировка №6 — 59 мин

- Прыжки с махом рук
  1×80 сек Отдых: 30 сек — нормально
- Становая тяга с гантелями
  3×15 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  2×20 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — до отказа
- Планка
  3×60 сек Отдых: 30 сек — нормально
- Тяга гантелей в наклоне
  3×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Поочередный подъем гантелей на бицепс
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Подъем гантелей
  3×10 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Шраги с гантелями
  3×10 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя
  3×12 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вниз
  3×8 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Накаты на борцовском мосту
  3×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  1×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек — до отказа

1376 очков

Тренировка №7 — 61 мин

Тренировка №8 — 60 мин

Тренировка №9 — 61 мин

Прыжки с махом рук
1×60 сек Отдых: 30 сек нормально

Отжимания с поднятыми ногами
3×16 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания с широким упором
3×16 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×10 Темп: 2/1/1/0 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания с узким упором
3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек нормально

Французский жим сидя
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на полу
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
2×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания с отягощением
3×17 Отдых: 30 сек тяжело

Косые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

Боковые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

1780 очков

Прыжки с махом рук
1×60 сек Отдых: 30 сек нормально

Бурпи
3×20 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Приседания с гантелями
3×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Заход на скамью с гантелями
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Прыжки с приседаниями
3×18 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Кубинский жим
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
2×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек до отказа

1674 очков

Прыжки с махом рук
1×60 сек Отдых: 30 сек нормально

Становая тяга с гантелями
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Планка
3×80 сек Отдых: 30 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×12 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вверх
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
3×8 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек до отказа

1459 очков

Тренировка №10 61 мин

Прыжки с махом рук
1×60 сек Отдых: 30 сек нормально

Отжимания с поднятыми ногами
3×16 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания с широким упором
3×16 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×10 Темп: 2/1/1/0 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×10 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тренировка №11 59 мин

Прыжки с махом рук
1×60 сек Отдых: 30 сек нормально

Бурпи
3×20 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×10 Отдых: 30 сек тяжело

Комплексный жим гантелей
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Прыжки с приседаниями
3×18 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания стоя на руках
3×12 Отдых: 30 сек до отказа

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тренировка №12 61 мин

Прыжки с махом рук
1×60 сек Отдых: 30 сек нормально

Становая тяга с гантелями
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Планка
3×80 сек Отдых: 30 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Подъем гантелей
3×12 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
2×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания с отягощением
3×17 Отдых: 30 сек тяжело

Косые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

Попеременные боковые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

1568 очков

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
2×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

«Велосипед»
3×40 сек Отдых: 30 сек оч. тяжело

1738 очков

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вниз
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Накаты на борцовском мосту
3×8 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек до отказа

1510 очков

Тренировка №13 — 61 мин

Прыжки с махом рук
1×90 сек Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания с широким упором
3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×12 Темп: 2/1/1/0 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания с узким упором
3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек нормально

Французский жим сидя
3×14 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на полу
3×14 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
2×25 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Скручивания с отягощением
3×20 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Косые скручивания
2×25 Отдых: 30 сек до отказа

Боковые скручивания
2×25 Отдых: 30 сек до отказа

1833 очков

Тренировка №14 — 60 мин

Прыжки с махом рук
1×90 сек Отдых: 30 сек тяжело

Бурпи
2×20 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Приседания с гантелями
3×14 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Заход на скамью с гантелями
3×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Прыжки с приседаниями
3×15 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Кубинский жим
3×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
2×25 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
1×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек до отказа

1522 очков

Тренировка №15 — 60 мин

Прыжки с махом рук
1×90 сек Отдых: 30 сек тяжело

Становая тяга с гантелями
3×15 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×16 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×14 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×16 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вверх
3×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек до отказа

1350 очков

Тренировка №16 — 61 мин

Прыжки с махом рук
1×90 сек Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тренировка №17 — 58 мин

Прыжки с махом рук
1×90 сек Отдых: 30 сек тяжело

Бурпи
2×20 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Тренировка №18 — 60 мин

Прыжки с махом рук
1×90 сек Отдых: 30 сек тяжело

Становая тяга с гантелями
3×15 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

- Отжимания с широким упором
  3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Сведение гантелей лежа
  3×12 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье
  3×12 Темп: 2/1/1/0 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отжимания от скамьи из-за спины
  3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разгибание гантели из-за головы
  3×14 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне
  3×12 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Наклоны в сторону с гантелей
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  2×25 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Скручивания с отягощением
  3×20 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Косые скручивания
  2×25 Отдых: 30 сек — до отказа
- Попеременные боковые скручивания
  2×25 Отдых: 30 сек — до отказа

1593 очков

- Выпады с гантелями
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Приседания на одной ноге
  3×14 Отдых: 30 сек — до отказа
- Комплексный жим гантелей
  3×14 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Прыжки с приседаниями
  3×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- Отжимания стоя на руках
  3×9 Отдых: 30 сек — тяжело
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Жим гантели одной рукой
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Попеременный подъём гантелей перед собой
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
  3×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  2×25 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- «Велосипед»
  2×40 сек Отдых: 30 сек — оч. тяжело

1653 очков

- Растяжка супермена
  3×16 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Планка
  3×60 сек Отдых: 30 сек — нормально
- Тяга гантелей в наклоне
  3×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Поочередный подъем гантелей на бицепс
  3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне
  3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Подъем гантелей
  3×8 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Шраги с гантелями
  3×16 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя
  3×12 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вниз
  3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Накаты на борцовском мосту
  3×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Скручивания с поднятыми ногами
  1×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек — до отказа

1428 очков

Тренировка №19 — 61 мин

- Прыжки с махом рук
  1×120 сек Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отжимания с поднятыми ногами
  3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отжимания с широким упором
  3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Сведение гантелей лежа
  3×8 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье
  3×8 Темп: 2/1/1/0 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Отжимания с узким упором
  3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — нормально
- Французский жим сидя
  3×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей лежа на полу
  3×8 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Наклоны в сторону с гантелей
  3×8 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело
- Скручивания с отягощением
  3×15 Отдых: 30 сек — тяжело

Тренировка №20 — 60 мин

- Прыжки с махом рук
  1×120 сек Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Бурпи
  3×20 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Приседания с гантелями
  3×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Заход на скамью с гантелями
  3×8 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Прыжки с приседаниями
  3×16 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
  3×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Жим гантели одной рукой
  3×8 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Попеременный подъём гантелей перед собой
  3×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Кубинский жим
  3×8 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны сидя
  3×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей сидя
  3×8 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Тренировка №21 — 61 мин

- Прыжки с махом рук
  1×120 сек Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Становая тяга с гантелями
  3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Растяжка супермена
  2×20 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — до отказа
- Планка
  3×80 сек Отдых: 30 сек — тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне
  3×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Тяга гантели в наклоне
  3×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
  3×8 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Вертикальная тяга гантелей к груди
  3×10 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Шраги с гантелями
  3×14 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя
  3×8 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вверх

Косые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

Боковые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

1913 очков

Растяжка супермена
1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек до отказа

1797 очков

3×8 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
3×12 Отдых: 30 сек до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
2×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек до отказа

1601 очков

Тренировка №22 — 61 мин

Прыжки с махом рук
1×120 сек Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания с широким упором
3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×8 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×8 Темп: 2/1/1/0 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×8 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×8 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания с отягощением
3×15 Отдых: 30 сек тяжело

Косые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

Попеременные боковые скручивания
3×25 Отдых: 30 сек до отказа

1730 очков

Тренировка №23 — 59 мин

Прыжки с махом рук
1×120 сек Отдых: 30 сек оч. тяжело

Бурпи
3×20 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Комплексный жим гантелей
3×8 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Прыжки с приседаниями
3×16 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Отжимания стоя на руках
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×8 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
3×8 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
1×18 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

«Велосипед»
3×40 сек Отдых: 30 сек оч. тяжело

1786 очков

Тренировка №24 — 61 мин

Прыжки с махом рук
1×120 сек Отдых: 30 сек оч. тяжело

Становая тяга с гантелями
3×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
2×20 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек до отказа

Планка
3×80 сек Отдых: 30 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×8 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Подъем гантелей
3×10 Темп: 3/0/1/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×14 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×8 Темп: 3/0/2/1 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вниз
3×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело

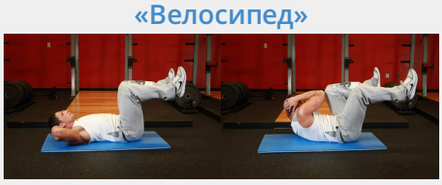
Накаты на борцовском мосту
3×12 Отдых: 30 сек до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
2×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 30 сек до отказа

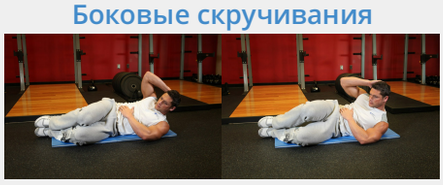
1636 очков

Справочник упражнений программы

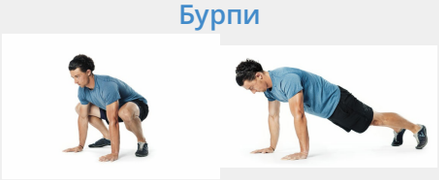
«Велосипед»



Боковые скручивания

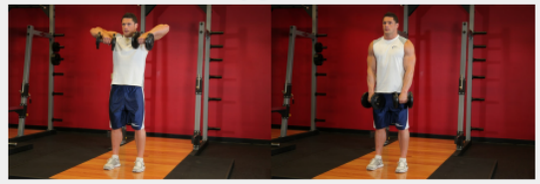


Бурпи



Бурпи

Вертикальная тяга гантелей к груди



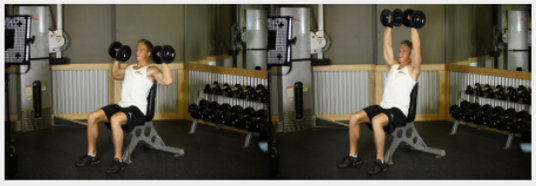
Выпады с гантелями

Жим гантелей лежа на полу

Жим гантелей лежа на полу

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера

Жим гантелей сидя



Жим гантели одной рукой

Заход на скамью с гантелями

Комплексный жим гантелей

Концентрированные сгибания на бицепс сидя

Косые скручивания

Кубинский жим

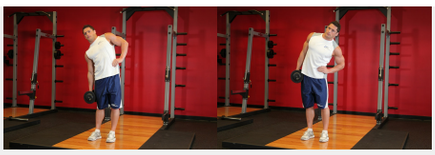
Накаты на борцовском мосту

Накаты на переднем мосту

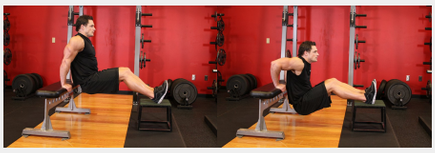
Наклоны в сторону с гантелей

Обратные скручивания в положении лежа

Отведение гантелей назад в наклоне

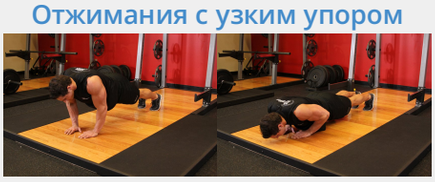


Отжимания от скамьи из-за спины

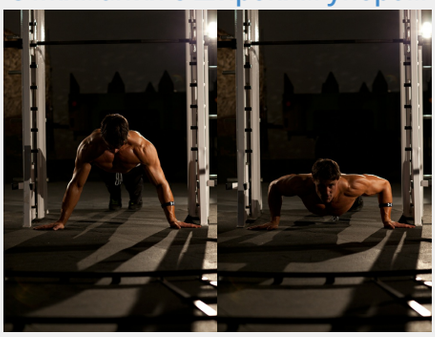


Отжимания с поднятыми ногами

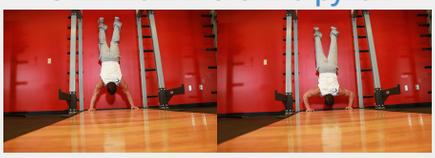
Отжимания с узким упором



Отжимания с широким упором



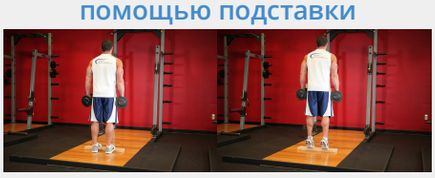
Отжимания стоя на руках



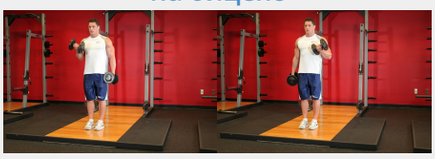
Планка

Подъем гантелей

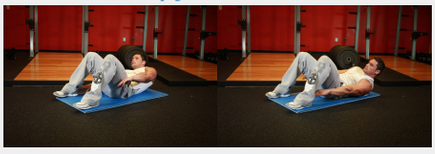
Подъем на носки с гантелями с помощью подставки



Поочередный подъем гантелей на бицепс

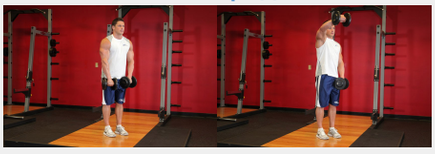


Попеременные боковые скручивания



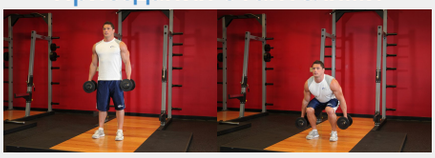
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Попеременный подъём гантелей перед собой

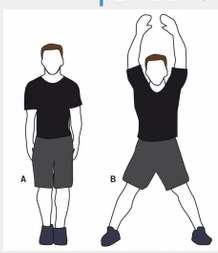


Приседания на одной ноге

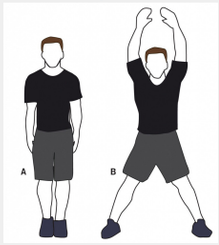
Приседания с гантелями



Прыжки с махом рук



Прыжки с махом рук

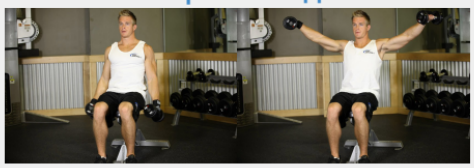


Прыжки с приседаниями

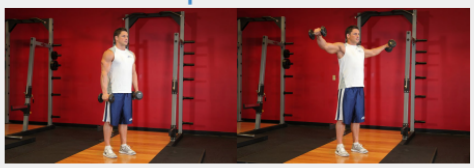
Пуловер с гантелей лежа на скамье

Разведение гантелей сидя в наклоне

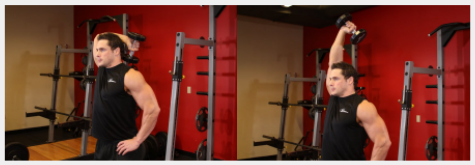
Разведение рук с гантелями в стороны сидя



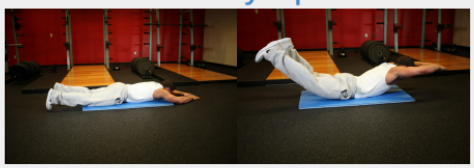
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



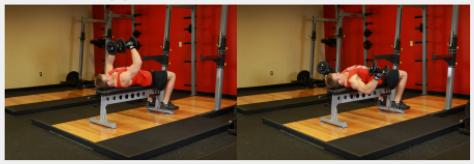
Разгибание гантели из-за головы



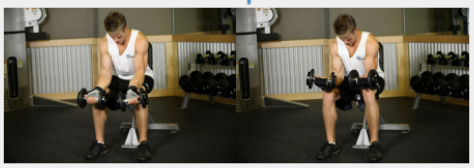
Растяжка супермена



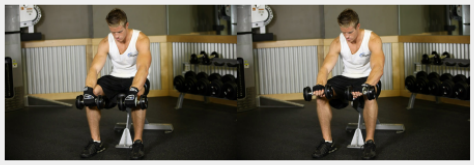
Сведение гантелей лежа



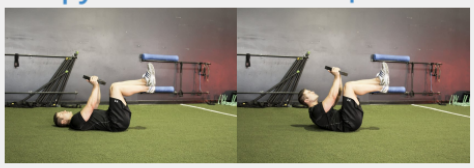
Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вверх



Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вниз



Скручивания с отягощением



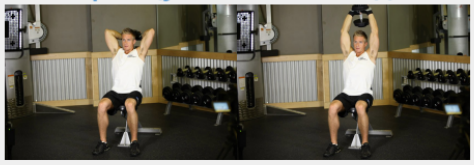
Скручивания с поднятыми ногами

Становая тяга с гантелями

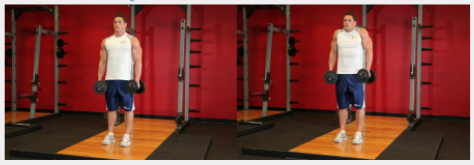
Тяга гантелей в наклоне

Тяга гантели в наклоне

Французский жим сидя



Шраги с гантелями



13 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ТЕБЯ!

Начинай усиленную подготовку к серьезным тренировкам, уверенно расти мышечную массу и силовую выносливость, следуя рекомендациям домашней тренировки для мужчин «Чертова дюжина».

Оказывается, тяжелые базовые тяги со штангой и силовые упражнения, выполняемые с примитивным спортинвентарем — гантелями, вполне взаимозаменяемы. Невероятно, но факт: ключевым фактором

«Чёртова дюжина»

Набор мышечной массы

24

успешности домашнего тренинга для стимуляции мышечной гипертрофии является не вес отягощения и техническая сложность упражнений, а схема построения и интенсивность работы.

Результаты выполнения программы

> Система программы тренировки в домашних условиях для мужчин наиболее близка к классическому трехдневному сплиту.

С той лишь поправкой, что комплекс на целевые группы «разбавлен» упражнениями для развития мышц кора и непродолжительной аэробной нагрузкой.

В частности, каждый тренировочный день начинается с выполнения прыжков с махом рук.

> Это несложное кардио отлично подготавливает мышцы к тренировке, разогревая их, запускает метаболические процессы и приводит в состояние «боевой готовности» сердечную систему.

Дополнительно в домашние тренировки с гантелями часто включены несколько следующих один за другим упражнений для мышц-антагонистов: прямых спинных и брюшного пресса. Преимущественно все они выполняются с минимальным отягощением или собственным весом в заданном числовом диапазоне.

Идеальным для скоростного роста выносливости считается именно выскоповтроный тренинг. Наибольшая нагрузка на мускулатуру корпуса приходится на начало тренировочной недели — понедельник.

Такие тренировки в домашних условиях для мужчин направлены на развитие выносливости мышц этой области и помогают качественно укрепить стабилизационную мускулатуру корпуса.

> В дальнейшем именно разработанные мышцы кора обеспечат спортсмену-силовику постоянный прогресс в рабочих нагрузках.

Общая длительность тренировочной программы составляет 8 недель, в протяжении которых внимание будет поочередно фокусироваться на проработке всех основных мышечных групп, с дифференциальным разделением по тренировочным дням: понедельник стандартно отводится тренировке грудных мышц и трицепса, на среду приходится работа на ноги и плечи, и завершает недельную сессию тренинг спины и бицепса.

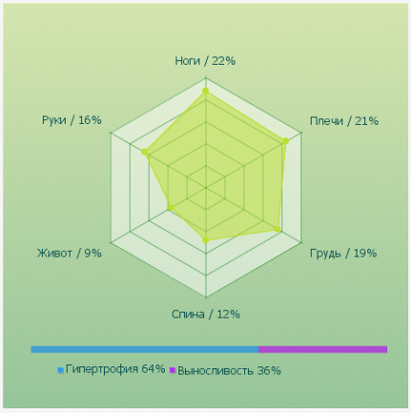
Предложенные тренировки в домашних условиях представляют собой оригинальный шестидневный комплекс, с уникальным набором упражнений, что позволяет каждый раз усиленно нагружать мышцы, избегая адаптационного эффекта.

> При этом даже в режиме домашнего тренинга энергетический расход будет максимальным, и мышечные группы вынуждены включать в работу максимальное число волокон.

Поскольку массированная гипертрофия мышц завязана на росте силовой выносливости, все усилия спортсмена должны быть сосредоточены именно на этом показателе. Не последнюю роль в развитии выносливости играет темп выполнения упражнения.

> Большинство из предложенных упражнений программы тренировок с гантелями дома выполняются в медленном темпе, за счет чего идет большая нагрузка на целевые мышцы, а на «сдачу» — стремительное прибавление силовой выносливости.

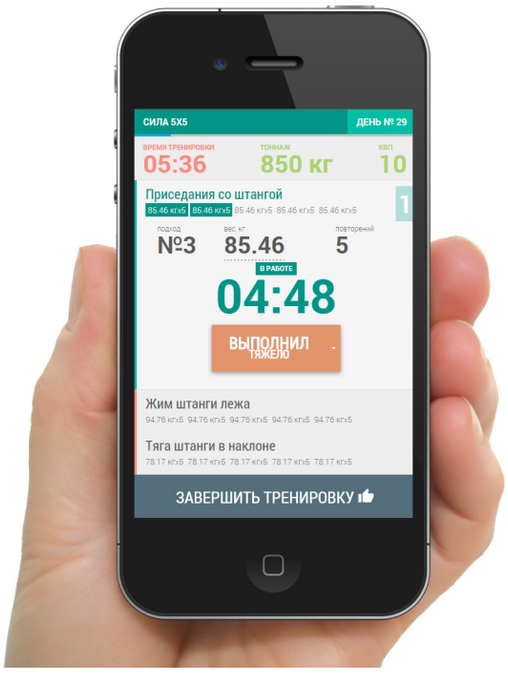
Тот самый сбалансированный тренировочный комплекс для занятий с гантелями и собственным весом. Держи себя в форме, развивай выносливость и наращивай мышечный объем не выходя из дома!



Автор программы
Олег Горемыкин

Подробнее о программе

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



Все упражнения программы тренировок дома для мужчин с гантелями выполняются по схеме комбинированных сетов — это позволяет увеличить общий объем нагрузки, прокачать все области рабочих мышц и устойчиво повышать показатели силовой выносливости.

Особое внимание уделяется продолжительности отдыха между выполняемыми подходами — длительность пауз неизменна и составляет 30 секунд. Такой небольшой интервал отдыха обеспечивает большую напряженность мышцы, что становится основным катализатором мышечной гипертрофии.

С подробной программой тренировок с гантелями дома можно прекратить поиск компромисса между приобретением дорогостоящего абонемента в спортзал и самостоятельным бессистемным тренингом.

> Разумный выбор спортсмена — это занятия по эффективной программе «Чертова дюжина».

Эта программа предназначена для тренировок в домашних условиях, когда арсенал оборудования не так широк, как в тренажерном зале. Для полноценных тренировок вам все же потребуется комплект разборных гантелей и вес собственного тела.

Для тренировок рекомендуется использовать гантели от 16 кг и выше, если вы достаточно подготовлены, используйте сборные гантели 20, 25 кг. Идеальным будет вариант, когда полный вес своей гантели вы сможете поднять всего 3-5 раз.

Помните, основная задача данного комплекса это увеличение мышечного объема и развитие выносливости, поэтому главное здесь не количество повторений, а качество выполнения упражнений. Если Вы хотите получить максимальный эффект, старайтесь работать в соответствии с указанным темпом выполнения. Не спешите, стремитесь делать каждое повторение технично с контролем, где надо с задержкой, максимально прорабатывая мышцы.

Как определить рабочий вес гантелей и количество повторений?

1. Если вы давно не тренировались или только начинаете свой путь, просто запустите программу и выполняйте инструкции приложения. Во время разминки возьмите ощутимый вес, с которым Вы сможете выполнить 6-8 повторений с запасом сил на 2-3 раза. Укажите в приложении вес гантелей и количество раз. При выполнении упражнений с собственным весом, укажите максимальное количество повторений. Далее, в процессе тренировки Вы будете оценивать полученную нагрузку, и приложение скорректирует вес отягощения и количество повторений.

2. Если вы в отличной физической форме и вам не требуется подготовительный период, выделите отдельный тренировочный день и откалибруйте свои максимумы, занеся значения во вкладке «Максимальные показатели.» Для упражнений с использованием гантелей, рекомендуется подбирать веса, с которыми Вы сможете технично выполнить максимум 8-10 раз.

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

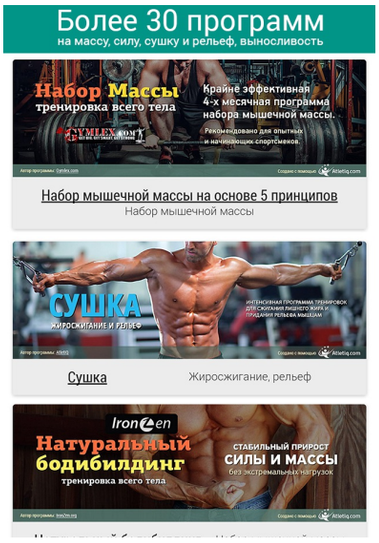
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

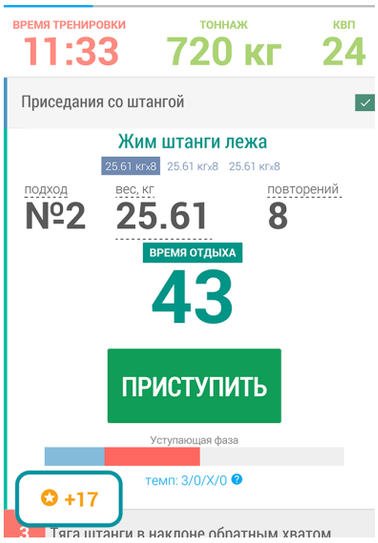
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

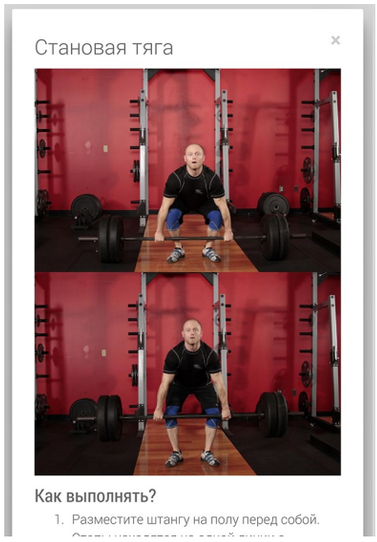
Как пользоваться мобильным ассистентом?

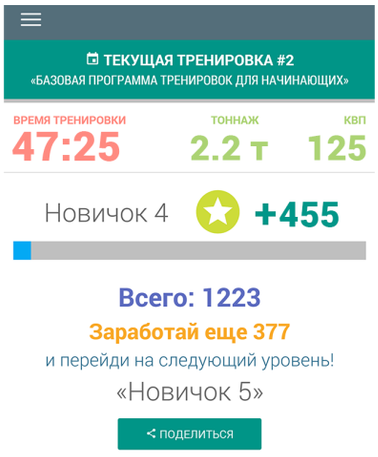
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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