



ПРОДОЛЖИ ПУТЬ ВТОРОЙ ШАГ

ГИПЕРТРОФИЯ
РОСТ СИЛЫ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ

Автор программы: АНТОН ЮЖАКОВ

Создано с помощью Atletiq.com

Возьми под контроль механизм мышечного роста с двухэтапным планом тренинга для начинающего бодибилдера

Новичок

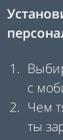
47 дней

24 тренировки

~46 минут

Подтянул технику? Концентрируй усилия на наборе массы, выполняя классическую базовую программу с включением специализированных изолирующих упражнений. Трехдневный график тренировок различной интенсивности — гарантия успеха в деле накачки внушительной мускулатуры.

<https://atletiq.com/programma/vtoroj-shag-353.html>



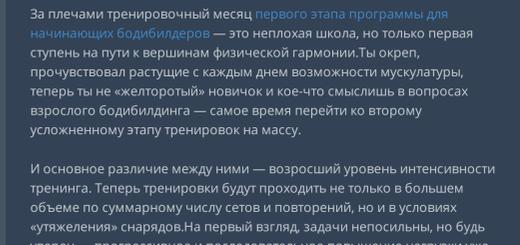
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Из «непосвященного» в бодибилдеры с 8—недельной программой на массу для новичков

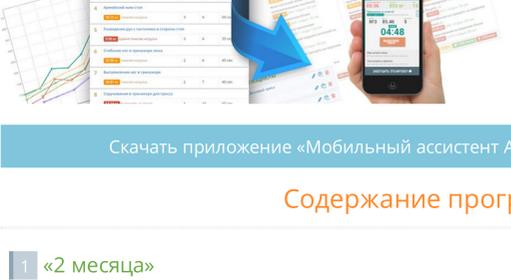
За плечами тренировочный месяц **первого этапа программы для начинающих бодибилдеров** — это неплохая школа, но только первая ступень на пути к вершинам физической гармонии. Ты окреп, прочувствовал растущие с каждым днем возможности мускулатуры, теперь ты не «желторотый» новичок и кое-что смыслишь в вопросах взрослого бодибилдинга — самое время перейти ко второму усложненному этапу тренировок на массу.

И основное различие между ними — возросший уровень интенсивности тренинга. Теперь тренировки будут проходить не только в большем объеме по суммарному числу сетов и повторений, но и в условиях «утяжения» снарядов. На первый взгляд, задачи повысились, но будь уверен — прогрессивное и последовательное повышение нагрузки уже должным образом подготовило организм к новому стилю работы, а тебя — к новым свершениям.

В структуре самого тренировочного плана тебя тоже ожидают изменения — тяжелые упражнения базы дополнительно разбавлены качественной «изоляцияй», что в совокупности усилит эффект мышечной гипертрофии и ускорит твоё превращение в знатного качка.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.



Скачать приложения «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «2 месяца» Продолжительность в днях: 47 Тренировочные дни: 24 Отдых: 23

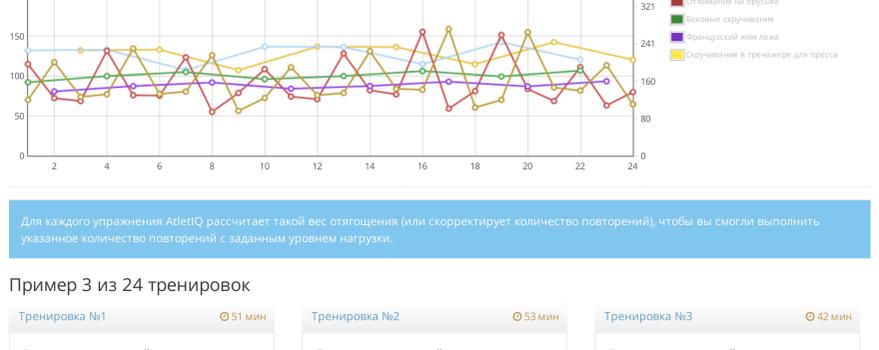
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	4-5	4-6	180 сек
2	Жим штанги лежа	2	12-18	90 сек
3	Подтягивания	3-4	8-12	90 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой же «отягощения» (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 24 тренировок

Тренировка №1 51 мин

- Приседания со штангой 5x6 Отдых: 180 сек
- Жим штанги лежа 2x12 Отдых: 90 сек
- Подтягивания 4x10 Отдых: 90 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых: 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых: 90 сек

> 4.03 т 473 очков 340 ккал

Тренировка №2 53 мин

- Приседания со штангой 3x6 Отдых: 120 сек
- Жим штанги лежа 5x6 Отдых: 180 сек
- Отжимания на брусьях 3x6 Отдых: 120 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x10 Отдых: 90 сек
- Скручивания в тренажере для пресса 3x10 Отдых: 90 сек

> 4.23 т 370 очков 270 ккал

Тренировка №3 42 мин

- Приседания со штангой 2x12 Отдых: 90 сек
- Жим штанги лежа 3x6 Отдых: 120 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x10 Отдых: 90 сек
- Французский жим лежа 3x10 Отдых: 90 сек
- Боксовые скручивания 3x10 Отдых: 90 сек

> 4.18 т 366 очков 250 ккал

Стоимость полной версии 320 руб

[Почему это платно?](#)
[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ДВУХМЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА ФУЛБОДИ ТРЕНИНГА — ПРИКЛАДНОЙ МАСТЕР-КЛАСС В ПОДГОТОВКЕ ЧЕМПИОНА БОДИБИЛДИНГА



«Второй шаг»
Набор мышечной массы
24

Подтянул технику? Концентрируй усилия на наборе массы, выполняя классическую базовую программу с включением специализированных изолирующих упражнений. Трехдневный график тренировок различной интенсивности — гарантия успеха в деле накачки внушительной мускулатуры.

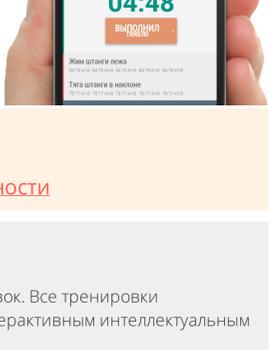
[Скачать в PDF](#)



Автор программы
AtletIQ

[Подробнее о программе](#)

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



Последовательный переход ко второму этапу бодибилдинг программы тренировок для начинающих ознаменуется для спортсмена повышением интенсивности тренинга. Время межподходного отдыха сокращается, как и общая длительность тренировки, что повышает плотность тренировочной нагрузки.

Приобретенные уже технические навыки выполнения знакомых движений помогут достичь ключевой цели финального этапа программы — повысить рабочие веса.

Чтобы тренировочный прогресс имел только восходящую тенденцию, а тренировочные сессии не утомляли односторонне, в комплексе использован известный уже нам простейший метод периодизации — набор добавочных упражнений изменяется ежетренировочно.

Кроме того, показатели интенсивности также не остаются постоянными — режимы работы будут последовательно сменять друг друга в рамках тренировочной сессии. Так, подходы в первых упражнениях имеют силовую направленность, тогда как в финале тренировки накал тренировочного стресса возрастает до массонаборного диапазона повторений.

Программа тренировок в зале для начинающего бодибилдера сохраняет заглавный принцип построения тренировочного плана — упор делается на равновесное развитие мышечных групп в одно посещение зала.

Такой формат занятий для новичка наиболее целесообразен — он позволяет укрепить функциональную базу тела и достичь максимального адаптационного эффекта тренинга. Не форсируя события: применение сплит-схем становится оправданным только на следующей ступени тренинга, когда у спортсмена выработалась чистая механика движений, а тренированность мышечной группы позволяет проводить локальную работу с весом.

Сейчас наши мышцы еще не достигли «оптимальной кондиции», но мы активно работаем в этом направлении. С этой целью в программу силовых тренировок для начинающих включен комплекс упражнений на базовую проработку основных мышечных групп верхней и нижней частей корпуса. Рабочий режим остается прежним — загружаем мышцы трижды в неделю.

Не отступая от общей логики составления схемы тренировок первого этапа, во главу комплекса все так же ставятся многосуставные упражнения, задействующие максимальное число крупных мышц.

Программа тренировок и жиме лежа на штангах, привязана к выполнению двух первостепенных тяжелых упражнений — приседов и жиму со штангой, которые открывают каждый тренировочный день. Поскольку они составляют основу тренинга и задают направление дальнейшему занятию, нагрузки в них взаимно уравновешиваются — при низком объеме работы в первом упражнении, спортсмен будет выполнять большее количество повторений во втором упражнении и наоборот. Кроме того, выполнение тяжелой базы дает мощный биологический стимул — повышает секрецию тестостерона, который становится фактором «провокации» роста белковых структур мышц.

Базовые движения, с целью дополнительной нагрузки вспомогательных групп разбавлены узкоспециализированной «изоляцияй», что позволяет избежать явного мышечного дисбаланса и увеличить общий мышечный прирост за счет увеличения капиллярной сети в тканях.

Как и первый уровень базовой программы, увеличение капиллярный комплекс нацелен на безопасное вхождение спортсмена в высокую физическую форму. По прохождении обоих этапов ты, уже приобретший ценный спортивный опыт работы со снарядами и постигший азы техники, полностью готов к экстремальным стрессовым нагрузкам настоящего бодибилдинга. Дерзай!

Стоимость полной версии 320 руб

[Почему это платно?](#)
[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

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

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

Более 30 программ на массу / силу / выносливость / рельеф

- Набор мышечной массы на основе 5 принципов
- Сухая / Жиросжигание, рельеф
- Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Тонаж: 720 кг

Сила: 24

Жим штанги лежа

Повтор: №2

Время: 25.61

Повторения: 8

Время отклика: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместить штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КВТ: 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

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](#)
© 2018 — AtletIQ.com