

ВИТЯЗЬ

ВЫСОКАЯ СЛОЖНОСТЬ

МАССА И СИЛА

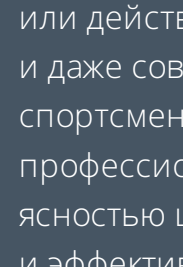
+ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Тренировочная программа «Витязь»: верная стратегия экстремального роста массы, силы и выносливости

Опытный **82** дня **48** тренировок **~73** минуты

Как накачаться в домашних условиях? Программа тренировок «Витязь» предлагает использовать возможности передозированных циклов для тотального раскрытия потенциала мускулатуры.

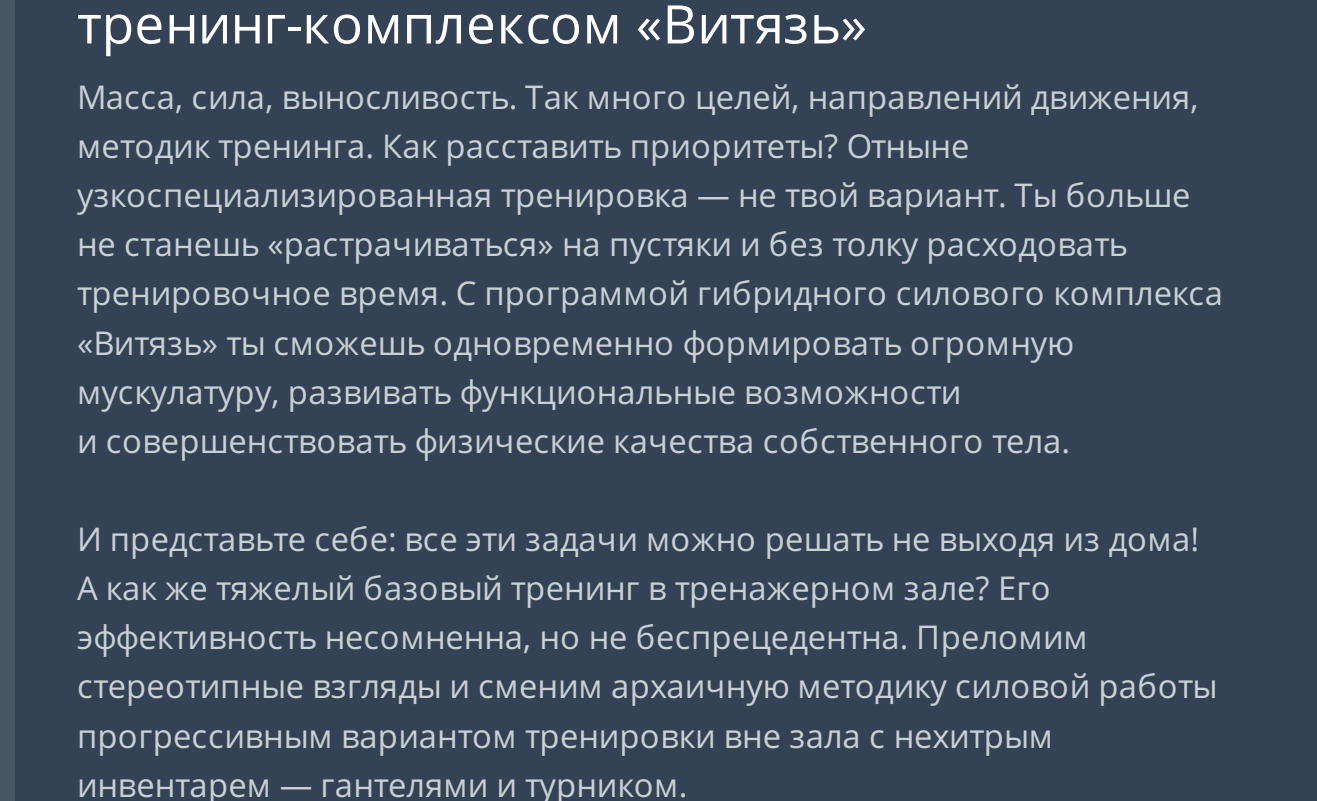
<https://atletiq.com/programms/397>



Автор:
Олег Горемыкин

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

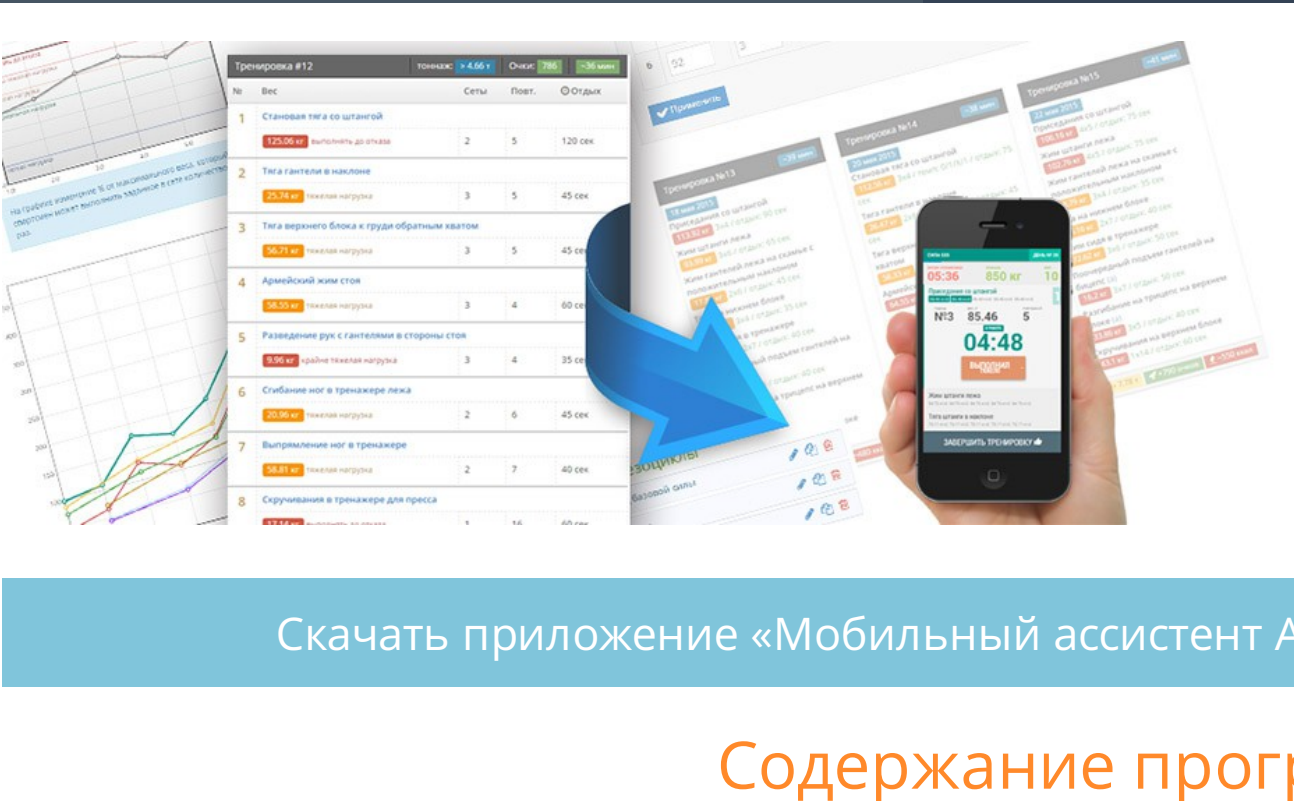
Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какой именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наугад — 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 не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!



Богатырская сила и выносливость объемной мускулатуры с трехмесячным гантельным тренингом-комплексом «Витязь»

Масса, сила, выносливость. Так много целей, направлений движения, методик тренинга. Как расставить приоритеты? Отныне узкоспециализированная тренировка — не твой вариант. Ты больше не станешь «растягиваться» на пустяки и без толку расходовать тренировочное время. С программой гибридного силового комплекса «Витязь» ты сможешь одновременно формировать огромную мускулатуру, развивать функциональные возможности и совершенствовать физические качества собственного тела.

И представьте себе: все эти задачи можно решать не выходя из дома! А как же тяжелый базовый тренинг в тренажерном зале? Его эффективность несомненна, но не беспрецедентна. Преломим стереотипные взгляды и сменим архаичную методику силовой работы прогрессивным вариантом тренировки вне зала с нехитрым инвентарем — гантелями и турником.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtleIQ, 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 AtleIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «Сила+Гипертрофия+Выносливость (8 тренировок по 12 упражнений)» Продолжительность в днях: 82 Тренировочные дни: 48 Отдых: 34

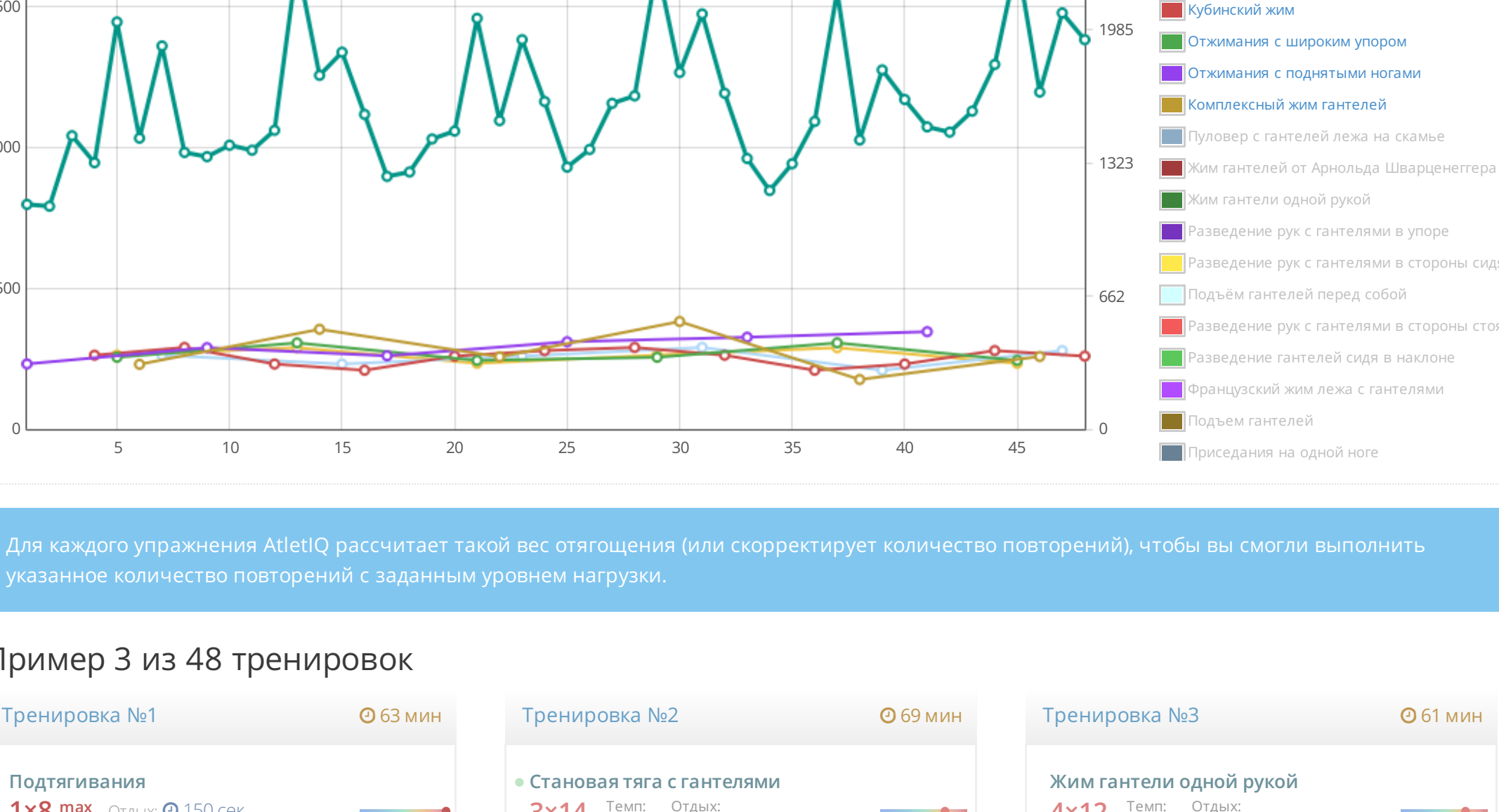
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtleIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	5	4-12 (+max)	150 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	12-14	90 сек

▲ При активации спишетсся 7 поинтов

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 AtleIQ рассчитывает такой же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 48 тренировок

Тренировка №1 63 мин

- Подтягивания: 1x8 max, 1x6, 2x5, 1x4
- Тяга гантели в наклоне: 2x12, 2x12
- Отжимания на одной руке с подставкой: 3x10
- Отжимания с поднятыми ногами: 4x12
- Сведение гантелей лежа: 3x12
- Разгибание гантели из-за головы: 4x12
- Отжимания от скамьи из-за спины: 4x15
- Обратные скручивания в положении лежа: 1x25

1116 очков

Тренировка №2 69 мин

- Становая тяга с гантелями: 3x14
- Растяжка супермена: 3x15
- Приседания на одной ноге: 4x8
- Выпады с гантелями: 3x12
- Прыжки из приседа с отягощением: 4x12
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки: 3x20
- Скручивания с поднятыми ногами: 2x20
- Обратные скручивания в положении лежа: 2x20
- Поперечные боковые скручивания: 2x20
- Касания стоп: 2x20
- Планка: 2x30

1107 очков

Тренировка №3 61 мин

- Жим гантели одной рукой: 4x12
- Подъем гантелей перед собой: 4x12
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя: 4x12
- Разведение гантелей сидя в наклоне: 4x12
- Подтягивания обратным хватом: 1x5
- Отжимания: 1x7, 1x10 max, 1x8, 1x7
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя: 4x12
- Сгибание в локтях на скамье с гантелями ладонями вверх: 4x12
- Скручивания: 2x30

1457 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 290 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ТРОЙНОЙ ЭФФЕКТ ОДНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ: СОЗИДАЙ МАССУ, КАЧАЙ СИЛУ, РАСТИ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Что предлагает нам традиционная прикладная теория мышечной гипертрофии? Чтобы добиться значительной прибавки мышечной массы, следует проводить тренировку с акцентом на многократные упражнения с около предельными весами в диапазоне средних повторов. Отчасти справедливо.

Но программа тренировок в домашних условиях предлагает нам избавиться от привычки тренироваться по старинке с использованием исключительно базовых движений для набора массы. Теперь ставка сделана на многофункциональный комплекс упражнений на все тело, который обеспечивает работой объемные мышечные массивы и растит объемы не хуже пресловутой базы. Готов устроить себе тотальную тренировку от икроножных мышц до шеи! Тогда вперед!

Чтобы заставить мышцы расти, необходимо максимизировать физиологический стимул — подвергнуть их максимальному стрессу. Его обеспечат сразу несколько факторов: практика «отказных» усилий и выполнение упражнений сериями.

Не бойтесь работы на пределе — дозированное и обдуманное применение этого приема сыграет только на пользу вашему делу. К тому же использование умеренного отягощения или собственного веса делает «отказные» повторения безопасными без потери общей эффективности.

Практически каждый из тренировочных дней содержит комбинации различных упражнений. Целью их включения в одном случае является «добивание» целевой группы, в другом — локальная «пробивка» мышечных пучков.

Так, массивная работа в сетах с целью предельно утомить рабочую группу проводится попеременно для мышц спины, тридцать области брюшного пресса, мускулатуры груди, ног. Объемной работе с дельтовидными посвящены 5 и 7 тренировочные дни.

Хотя программа тренировок на неделю в домашних условиях, главным образом, предназначена для набора массы, дополнительный бонусом вы получите прибавку в силе и выносливости. Происходит это по той причине, что программа тренировок с гантелями в домашних условиях предусматривает «качельную» схему тренинга с переходом из среднетяжелого режима к многоповторному.

Методика переменных нагрузок позволяет рещать акценты в сторону достижения различных тренировочных целей. Эталонный сет для работы на силу состоит из 4-7 повторений, стартовые нормативы для накачки — 8-12 повторений, диапазон повторов на выносливость — свыше 13.

Кроме того, сам по себе периодический «откат» объемов крайне эффективен — он не только исключает возможность адаптации и переутомления, но и становится дополнительным фактором прогресса, позволяя аккумулировать силы для нового штурма тренировочных рекордов.

Чтобы усилить эффективность тренинга, при выполнении некоторых упражнений (в частности подтягиваний) применяется принцип пирамиды с постоянным весом. Построение тренинга с использованием этого метода позволяет увеличить качество повторов и усилить эффективность тренировочной работы.

Программа тренировок для набора мышечной массы дома включает арсенал образцовых и эффективных упражнений силовой направленности.

Все они выполняются с собственным весом или гантелями, что позволяет оптимизировать усилия, технично выполнять движения и качественно проработать мелкие мышцы-стабилизаторы. В свою очередь, улучшенная координация мускулатуры создаст хороший задел для наращивания в дальнейшем рабочих весов и прогресса в показателях. Почувствуйте, наконец, максимальное мышечное напряжение без надумной работы.

Тренировка временно работает на нас — благодаря огромному объему нагрузок длительность сессий выше нормы. Умеренно продолжительная работа с отягощением дополнительно способствует развитию силовой выносливости.

Как вы уже наверняка поняли, тренироваться придется добротнo, тяжело и разнообразно, но суммарный выигрыш от программы тренировок на массу в домашних условиях

Стоимость полной версии 290 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtleIQ

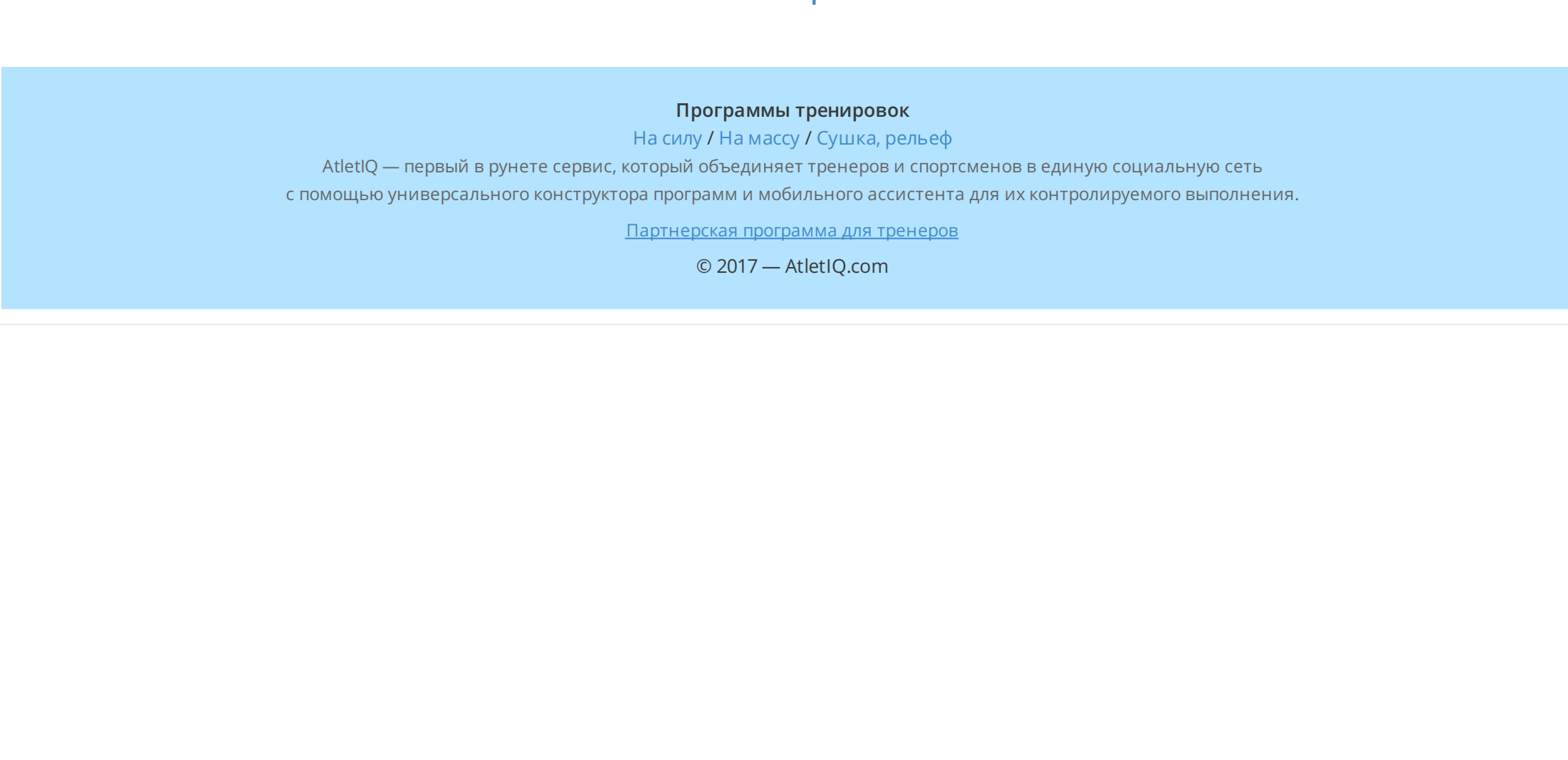
AtleIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 предоставляется возможность переноса 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 выполнению упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtleIQ 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](#)

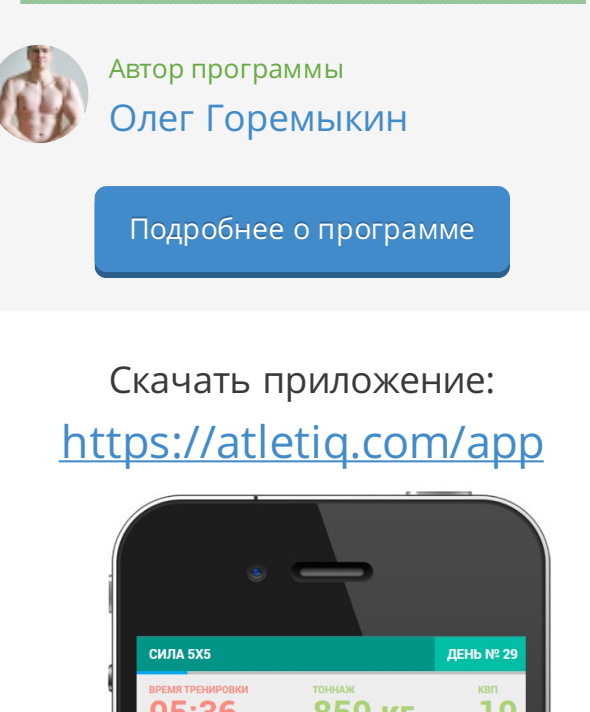
Программы тренировок
На силу / На массу / Сушка, рельеф
AtleIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.
[Партнерская программа для тренеров](#)
© 2017 — AtleIQ.com



«Витязь»
Набор мышечной массы

Как накачаться в домашних условиях? Программа тренировок «Витязь» предлагает использовать возможности передозированных циклов для тотального раскрытия потенциала мускулатуры.

[Скачать в PDF](#)



Автор программы
Олег Горемыкин

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение:

<https://atletiq.com/app>

