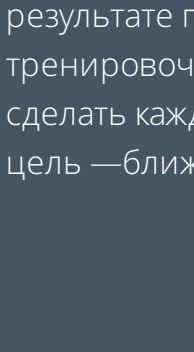


Разыграй свой тренировочный процесс по НОТам: поддерживай форму объемными схемами

Новичок **46** дней **24** тренировки **~53** минуты

Большие веса vs объемная работа? Голосуй в пользу последнего варианта! Ведь именно его «пропагандирует» программа немецкого объемного тренинга, которая ни раз, и не два доказывала свою эффективность. 10 подходов по 10 повторений это нешуточные объемы для одного упражнения, которые даю тебе выиграть в общем тоннаже и помогут держать себя в форме.

<https://atletiq.com/programma/nemeckij-obemnyj-trening-404.html>

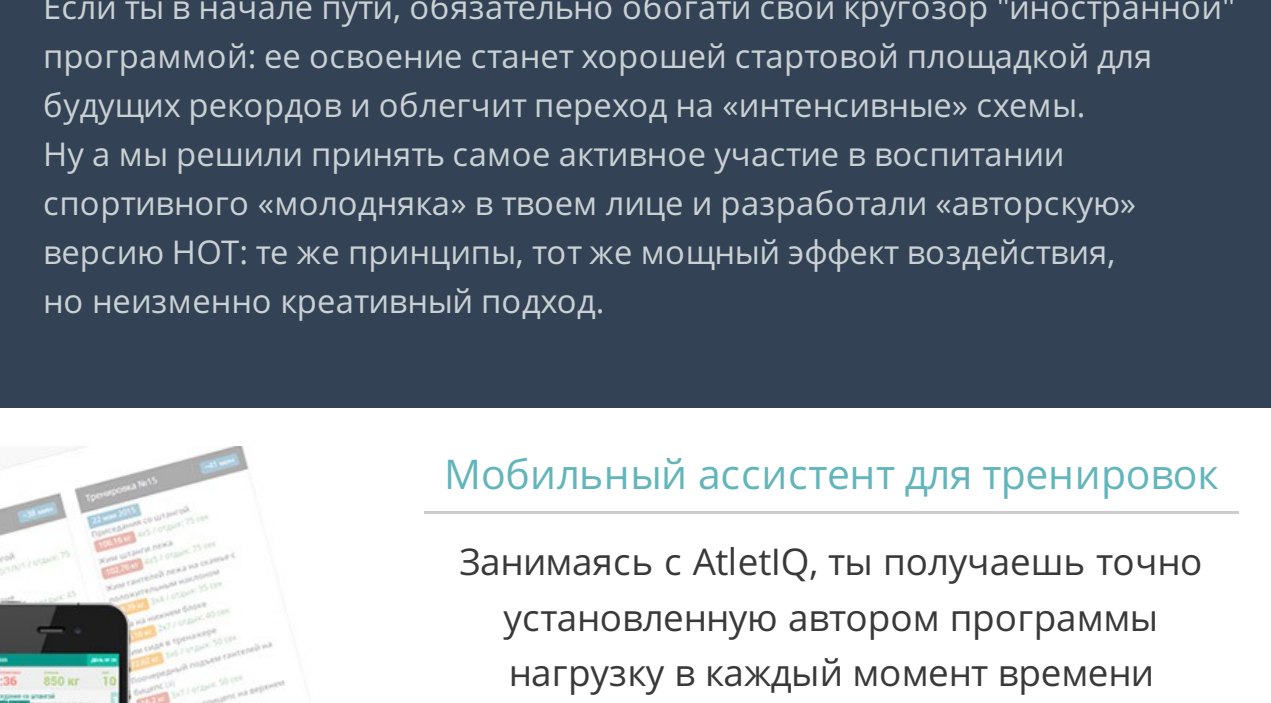


Автор:
Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возаем, любительских целей достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшнем дне, это всегда взгляд перспективу. Сконцентрировать усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель — ближе.

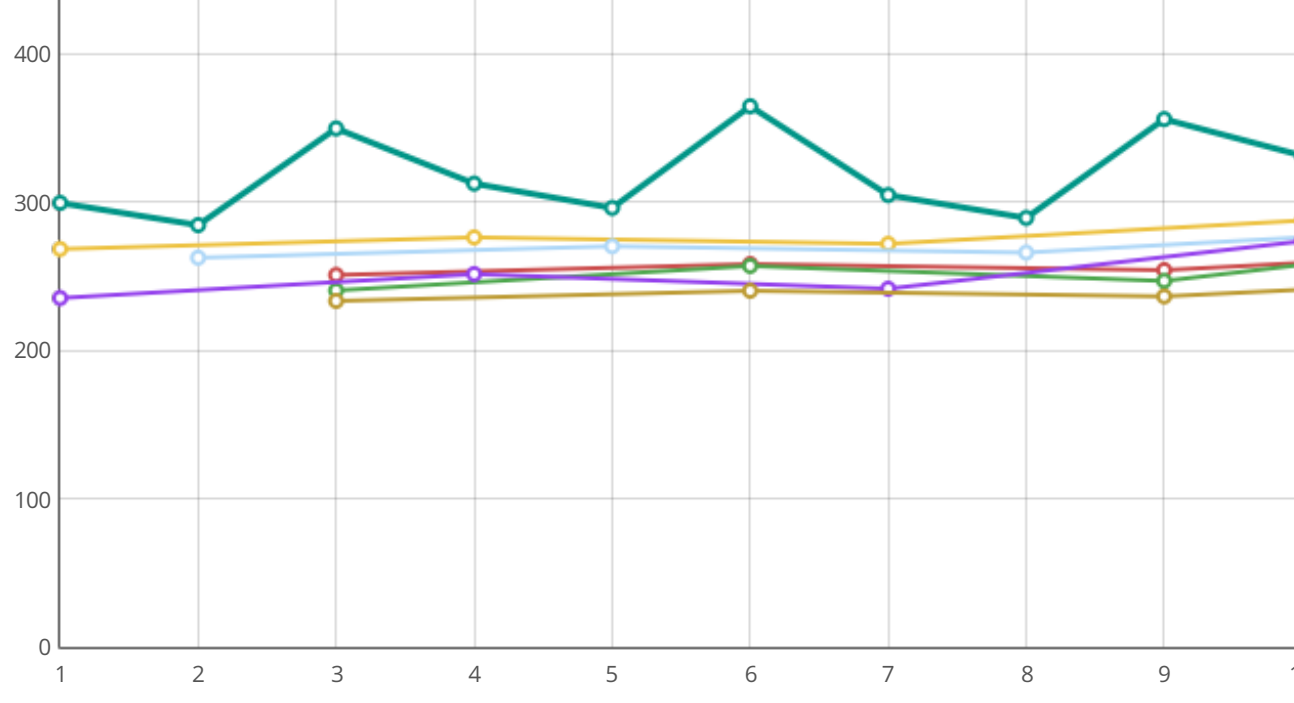


Бери уроки НОТной грамоты — поддерживай функционал мышц

Старая схема, лучше двухновотретьих методик. Ну и что, что не в рифму, как в оригинальной версии поговорки, зато по существу о немецком тренинге 10X10. Не одно поколение выросло на «фаритетном» НОТе, и не одно еще будет выращено!

«Что еще за «зверь» такой? Если вкратце, то фишкой протокола является «масштабность» работы — в одном упражнении тебе предстоит сдвинуть 100 базовых повторений. Звучит, конечно, чудовищно, но на деле все не так и страшно: оптимальный объем работы будет побит на 10 сетов с равным числом повторений. Хотя звучит нисколько не успокаивающе, все это вполне реализуемо с небольшим весом, использование которого соответствует логике «стоповторки».

Если ты в начале пути, обязательно обогати свой кругозор «иностранной» программой: ее освоение станет хорошей стартовой площадкой для будущих рекордов и облегчит переход на «интенсивные» схемы. Ну а мы решили принять самое активное участие в воспитании спортивного «молодняка» в твоем лице и разработали «авторскую» версию НОТ: те же принципы, тот же мощный эффект воздействия, но неизменно креативный подход.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

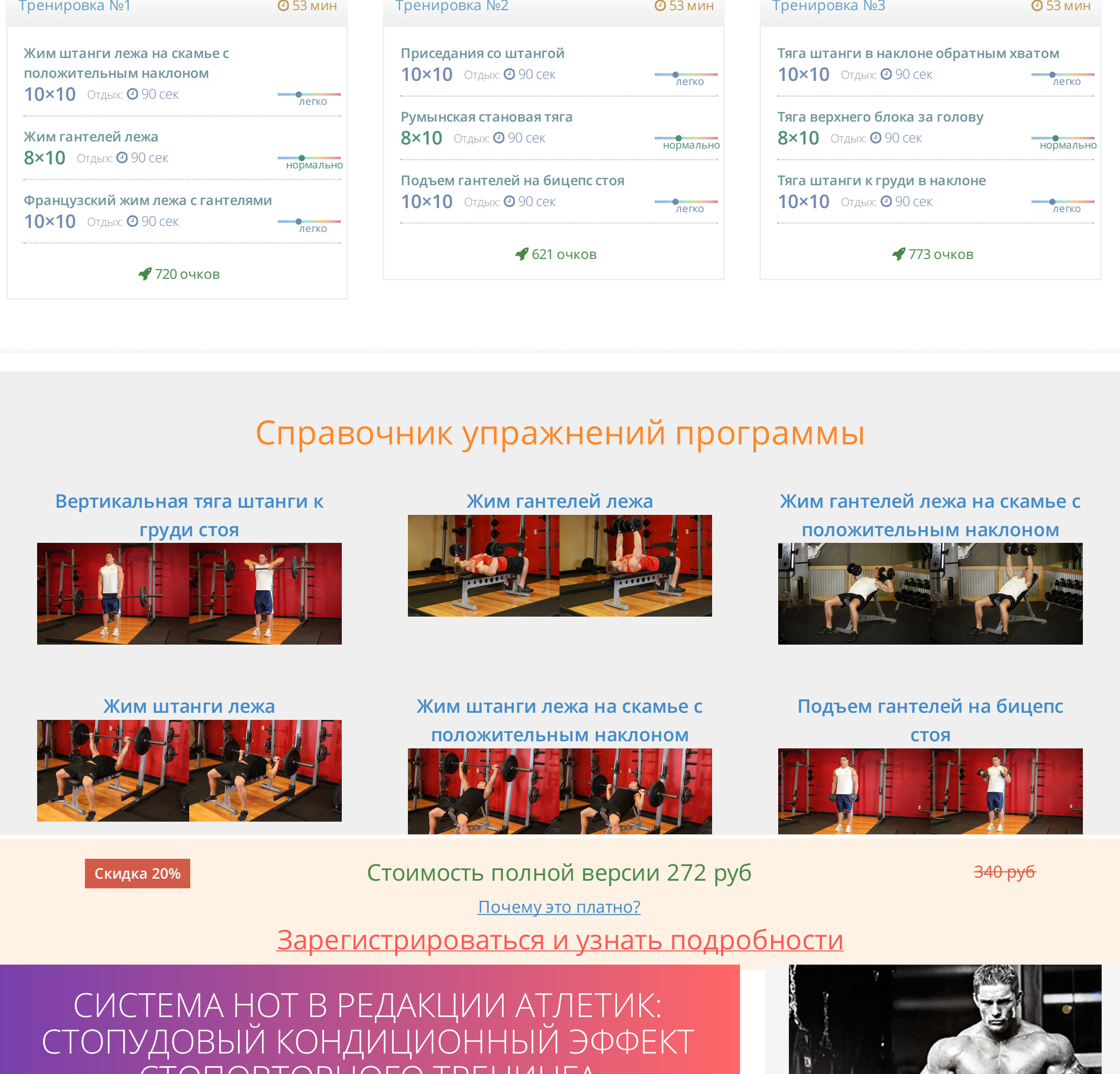
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	10	10	90 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	8	10	90 сек
3	Фланецкий жим лежа	10	10	90 сек

▲ При активации скинется 7 баллов

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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 53 мин

- Жим штанги лежа 10x10 Отдых: 90 сек Легко
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 8x10 Отдых: 90 сек Нормально
- Французский жим лежа 10x10 Отдых: 90 сек Легко

620 очков

Тренировка №2 53 мин

- Приседания со штангой 10x10 Отдых: 90 сек Легко
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 8x10 Отдых: 90 сек Нормально
- Подъем штанги на бицепс 10x10 Отдых: 90 сек Легко

589 очков

Тренировка №3 53 мин

- Тяга штанги в наклоне 10x10 Отдых: 90 сек Легко
- Тяга верхнего блока к груди 8x10 Отдых: 90 сек Нормально
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 10x10 Отдых: 90 сек Легко

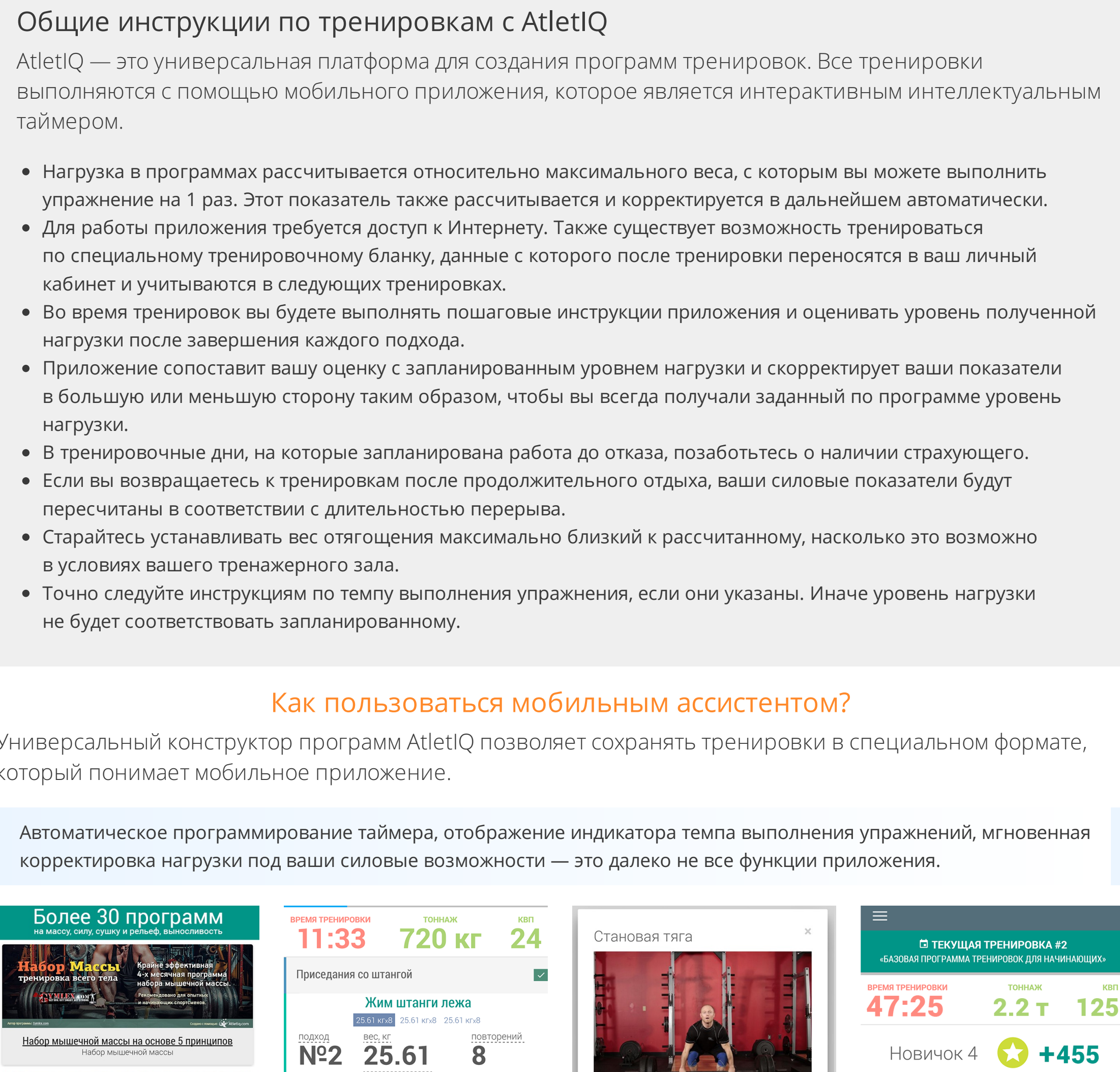
724 очков

2 «2» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	10	10	90 сек
2	Жим гантелей лежа	8	10	90 сек
3	Фланецкий жим лежа с гантелями	10	10	90 сек

▲ При активации скинется 7 баллов

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 53 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 10x10 Отдых: 90 сек Легко
- Жим гантелей лежа 8x10 Отдых: 90 сек Нормально
- Французский жим лежа с гантелями 10x10 Отдых: 90 сек Легко

720 очков

Тренировка №2 53 мин

- Приседания со штангой 10x10 Отдых: 90 сек Легко
- Румынская становая тяга 8x10 Отдых: 90 сек Нормально
- Подъем гантелей на бицепс стоя 10x10 Отдых: 90 сек Легко

621 очко

Тренировка №3 53 мин

- Тяга штанги в наклоне обратным хватом 10x10 Отдых: 90 сек Легко
- Тяга верхнего блока за голову 8x10 Отдых: 90 сек Нормально
- Тяга штанги к груди в наклоне 10x10 Отдых: 90 сек Легко

773 очко

Справочник упражнений программы



Скидка 20% Стоимость полной версии 272 руб **240 руб** Почему это платно? Зарегистрироваться и узнать подробности

СИСТЕМА НОТ В РЕДАКЦИИ АТЛЕТИК: СТОПОВЫЙ КОНДИЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ СТОПОВЫХ ТРЕНИНГОВ



Генплан тренировочного «проекта»
Вся информация проекта займет у тебя 2 месяца. Этот период предсмирительно разбит нами на 2 цикла: кроме того, что существующие различия между месячными этапами дают возможность подключать различные группы мышц и по-новому воздействовать на мышцы, они еще и просто не дадут тебе заскучать.

«Немецкий объемный тренинг» Набор мышечной массы 24

Каждый тренировочный блок включает 12 занятий или 4 микроцикла. В рамках такого 6-дневного микроцикла только половина дней будут рабочими, три других ты проведешь в режиме offmode.

Большие веса vs объемная работа? Голосуй в пользу последнего варианта! Ведь именно его «пропагандирует» программа немецкого объемного тренинга, которая ни раз, и не два доказывала свою эффективность. 10 подходов по 10 повторений это нешуточные объемы для одного упражнения, которые даю тебе выиграть в общем тоннаже и помогут держать себя в форме.

Что касается самого сплита, мы позволили себе внести некоторые изменения в ортодоксальную схему «объемки»:



Когда больше = лучше
Между тренировками каждой крупной мышечной группы придется выдерживать добротные антракты, поскольку «мало-густо» — не вариант для «немки». Первый же экспериментальный запуск программы наглядно обоснует необходимость такой меры: после гигантских объемов проделанной работы ты еще долгое время будешь ощущать себя «как под комок гущеныш». На то чтобы «притий в себя» у тебя будет 5 дней.

Автор программы Южаков Антон Подробнее о программе

Как «подружить» нагрузку и объем
У тех, кто знаком с другой методикой, первое время возникает «когнитивный диссонанс» в отношении спортив регламент отдыха в 90 секунд, чуть сниженная объемность подходов второго упражнения и изменение в векторе воздействия (так, например, после базовых приседаний, нагружающих главным образом квадрицепс, тебя поджидают мертвые тяги, воздействующие на «оборотную» сторону бедра).

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

Скидка 20% Стоимость полной версии 272 руб 240 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.

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.

More than 30 programs, 11:33, 720 kg, 24 days, 43 reps, Start

Становая тяга, 47:25, 850 kg, 10 reps, Новичок 4, +455, Всего: 1223, Заработал еще 377

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