



Останови мышечную деградацию и прогрессируй, тренируйся по сокращенному графику дважды в неделю

Опытный **25** дней **8** тренировок **~38** минут

Силовые тренировки, как и легкоатлетические забеги, не могут продолжаться в постоянно высоком темпе. Иногда, чтобы вырваться вперед, необходимо замедлиться. Не оставляй железный тренинг, просто скинь «обороты» — сократи количество тренировок до 2 раз в неделю, используя эффективную схему «многосуставного» fullbody и продолжай уверенное движение к цели.

<https://atletiq.com/programm/556>

Автор:
Ayarmots

Я не обещаю вам горы мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

Найди время на отдых, не оставляя тренировок: примений двухдневную fullbody-программу от Атлетик

Регулярные тренировки без послаблений и жалости к себе морально истощили тебя. Рви стоп-кран! Пора сбавить обороты и максимально восстановиться. Но как не «откатиться» в спортивных показателях за период краткосрочного отдыха? Не спеши выбрасывать белый флаг, помни: удержать результат всегда проще, чем начать заново.

Итак, ставим цель: никаких рекордов, только мышечный тонус! Реализуем задачу — используем уникальную методику «редкого» двухразового тренинга, который не даст твоей мускулатуре «расслабиться» и одновременно разгрузит нервную систему.

Кстати, эту методику могут использовать и хардгейнеры, которые в силу генетических особенностей не могут подстроиться под частый режим тренировочной работы. А вот такой сокращенный двухразовый тренинг — вполне может сработать и помочь им прирастить объемы.

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

Содержание программы

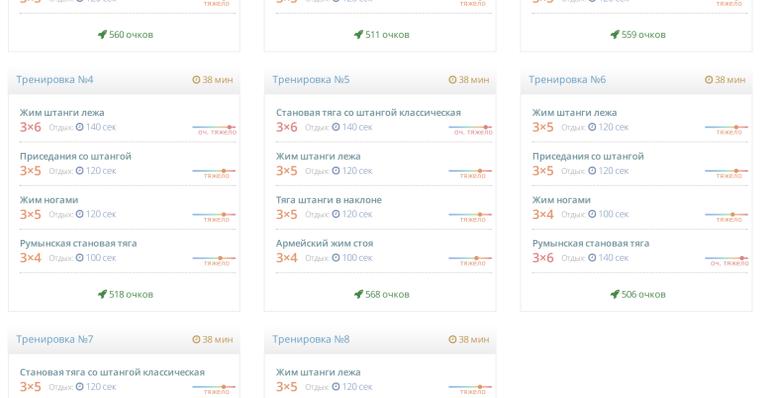
1 «8 тренировок» Продолжительность в днях: 25 Тренировочные дни: 8 Отдых: 17

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	Становая тяга со штангой классическая	3	4-6	100-140 сек
2	Жим штанги лежа	3	4-6	100-140 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	4-6	100-140 сек
4	Армейский жим стоя	3	4-6	100-140 сек
2-й день (отдых)				
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Жим штанги лежа	3	4-6	100-140 сек
2	Приседания со штангой	3	4-6	100-140 сек
3	Жим ногами	3	4-6	100-140 сек
4	Румынская становая тяга	3	4-6	100-140 сек
5-й день (отдых)				
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

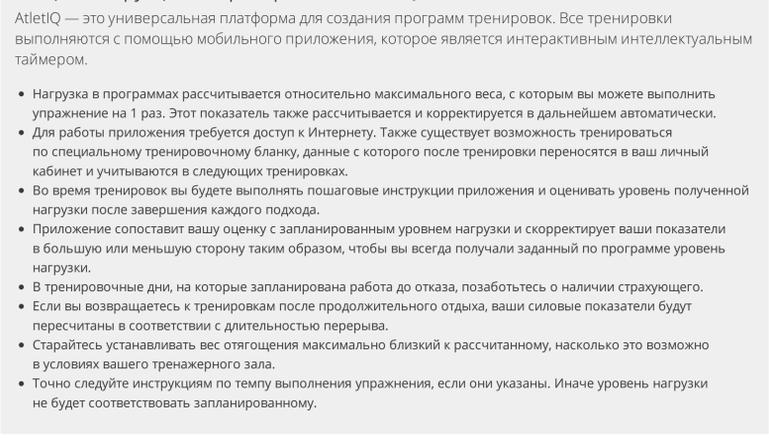
На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

<p>Тренировка №1 38 мин</p> <p>Становая тяга со штангой классическая 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Жим штанги лежа 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>Армейский жим стоя 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>560 очков</p>	<p>Тренировка №2 38 мин</p> <p>Жим штанги лежа 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>Приседания со штангой 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>Жим ногами 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Румынская становая тяга 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>511 очков</p>	<p>Тренировка №3 38 мин</p> <p>Становая тяга со штангой классическая 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>Жим штанги лежа 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Армейский жим стоя 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>559 очков</p>
<p>Тренировка №4 38 мин</p> <p>Жим штанги лежа 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>Приседания со штангой 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Жим ногами 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Румынская становая тяга 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>518 очков</p>	<p>Тренировка №5 38 мин</p> <p>Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>Жим штанги лежа 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Армейский жим стоя 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>568 очков</p>	<p>Тренировка №6 38 мин</p> <p>Жим штанги лежа 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Приседания со штангой 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>Жим ногами 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>Румынская становая тяга 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>506 очков</p>
<p>Тренировка №7 38 мин</p> <p>Становая тяга со штангой классическая 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Жим штанги лежа 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>Армейский жим стоя 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>563 очков</p>	<p>Тренировка №8 38 мин</p> <p>Жим штанги лежа 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>Приседания со штангой 3x4 Отдых 100 сек</p> <p>Жим ногами 3x6 Отдых 140 сек</p> <p>Румынская становая тяга 3x5 Отдых 120 сек</p> <p>509 очков</p>	

Справочник упражнений программы



ЖИВИ В СВОБОДНОМ ГРАФИКЕ И «БЕРЕГИ» МЫШЦЫ — ТРЕНИРУЙСЯ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ В «БАЗОВОМ» СТИЛЕ

Бездействие «съедает» твои мышцы? Отверлей его методикой тренинга по «схождению» — живые и тяговые схемы «спяные» в одном дне.

Начнем с «схождению» новости для твоей мускулатуры: использовать тобой сплит для наших целей не годен. В двухдневной тренировочной программе мышечный «делег» малоэффективен, поэтому мы организуем мускулатуре классическое «многосуставное» fullbody.

То есть, чтобы «пробить» максимум волокон, мы используем тяжелые базовые движения — «королевские» упражнения пауэрлифтинга, усиленные жимом ногами в тренажере, армейским жимом и еще одной ипостасью становой.

Возможно, ты уже обратил внимание на очередность упражнений. Нет? Тогда мы умышленно наведем фокус твоего внимания на этот момент — живые и тяговые схемы «спяные» в одном дне.

В нашей программе мы отойдем от привычной схемы «спяные» и «тянущие» группы по разным тренировочным дням, а совместим их, чтобы повисить общий «пресс» тренировочной нагрузки на мускулатуру.

А вот ключевой момент системы: важно не то, как часто ты заглядываешь в зал, а то, сколько сил ты там оставляешь.

Следи за логикой — ты «поощряешь» себя сокращением количества недельных занятий, но при этом должен поступиться чем-то другим. Прямо как сделка с Люцифером, только в обмен можешь предложить не свою душу, а всего лишь основательно выложиться — максимально «трудозатратиться».

С этой целью тебе предстоит на месяц погрузиться в тренинг в силовом стиле, который к тому же подчинен основному закону бодибилдинга — периодизированной смене нагрузки.

Веселье нагрузки должны быть в логике силовых сессий — околоредными, а соответственно и будут выполняться с переменным количеством повторений в диапазоне от 4 до 6, а соответственно и отягощением, подстроенным под «легкость» подхода.

Смысл такой «тасовки» объемности и интенсивности дает нам опять же тот самый элемент неожиданности и позволяет постоянно удерживать мышцы в состоянии готовности.

На наш взгляд, нагрузка вполне достоянная не только для поддержания «железной» формы, но и для запуска «системных» изменений — ты вполне можешь рассчитывать, что к концу программы немного прибавишь в объемах (в хорошем смысле этого слова).

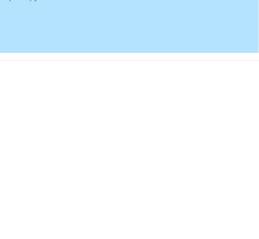
Важная поправка: есть программы, которые работают на ком-то, есть те, что не работают ни на ком. Но, к счастью, это не наш случай!

Практический эксперимент доказывает 100% эффективность методики тренировок по «скамоту» графику для молодых атлетов. Проверь!

«2 тренировки в неделю (поддерживай форму)»

Поддерживай форму 8

Силовые тренировки, как и легкоатлетические забеги, не могут продолжаться в постоянно высоком темпе. Иногда, чтобы вырваться вперед, необходимо замедлиться. Не оставляй железный тренинг, просто скинь «обороты» — сократи количество тренировок до 2 раз в неделю, используя эффективную схему «многосуставного» fullbody и продолжай уверенное движение к цели.



Автор программы
Ayarmots

[Подробнее о программе](#)

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



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.

- Упражнения в программах рассчитываются относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить нагрузку 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 страхового человека.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь удерживать 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 AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автотитровочная программа таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши 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