

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА ДЛЯ М/Ж

9 ИНТЕНСИВНЫХ FULLBODY ТРЕНИРОВОК

9 объемных тренировок в стиле fullbody — 9 шагов к росту мышечной массы.

Новичок | **17** дней | **9** тренировок | **~59** минут

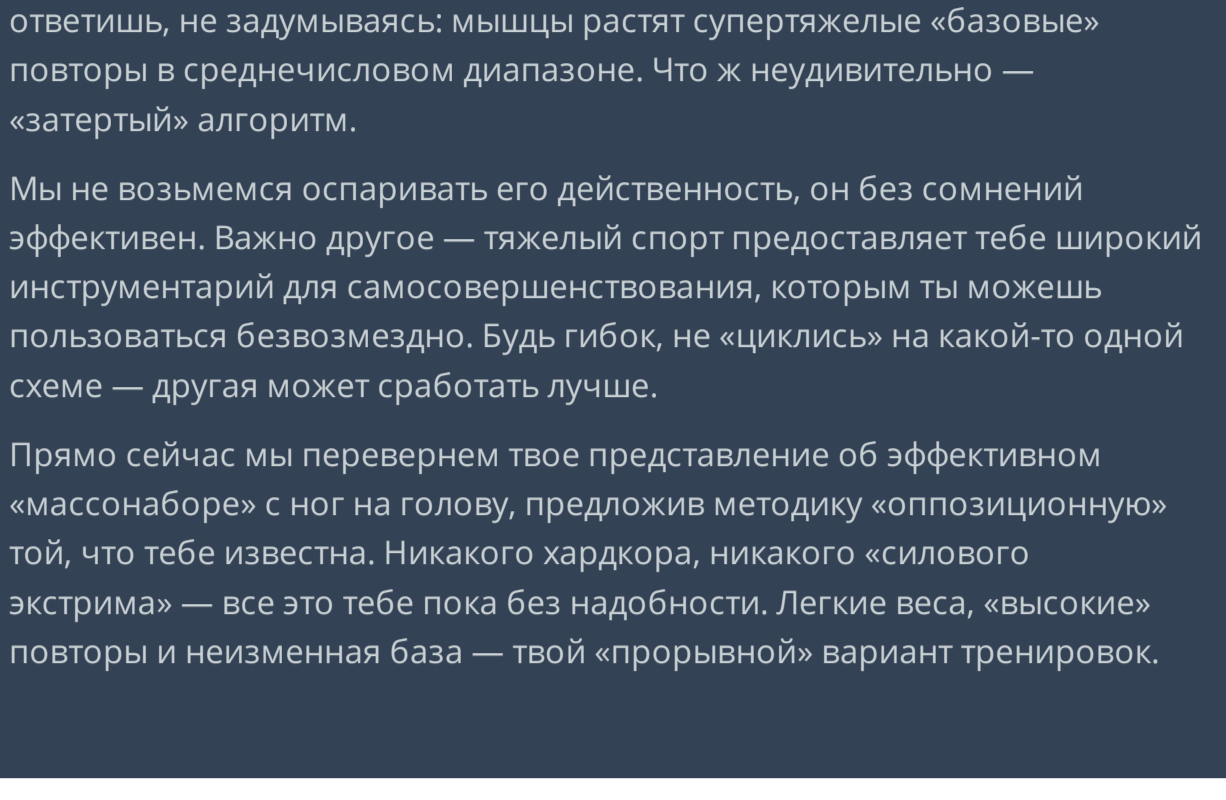
Чтобы добиться успеха в железном спорте, действуй «неизбитыми» методами. Все рекомендуют делать среднеповторные сеты — ты практикую подходы на 12-15 повторений, большинство фанатично тягают мегавеса — ты качаешь интенсивность объемом. Подобная схема дает не меньший прирост массы — доказано наукой, подтверждено AtletIQ.

<https://atletiq.com/programma/fullbody-dlya-novichkov-vysokaya-intensivnost.html>



Автор: **AYarmots**

Я не обещаю вам гору 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.

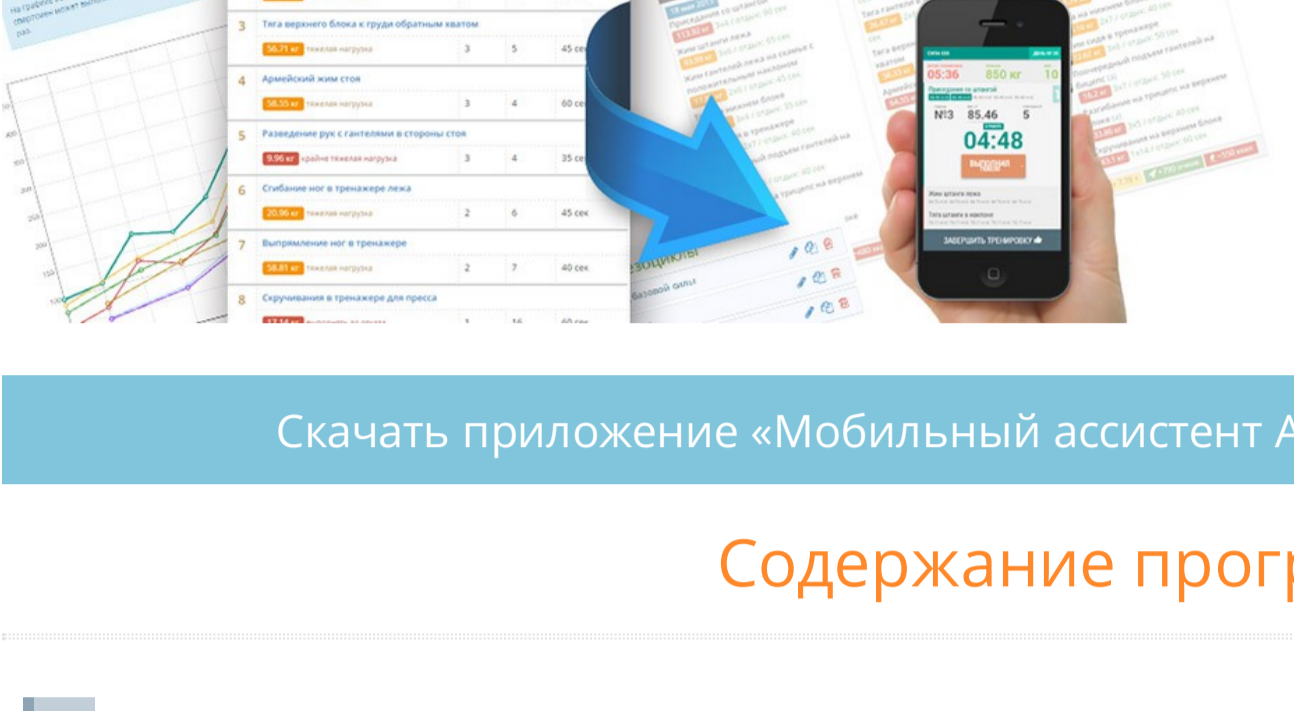


Бросай вызов «старой школе» — открывая свою методику роста с AtletIQ

Итак, парень, что ты знаешь о специфике тренинга на массу? Наверняка ответишь, не задумываясь: мышцы растут сверхтяжелые «базовые» повторы в среднечисловом диапазоне. Что ж неудивительно — «затертый» алгоритм.

Мы не возьмем оспаривать его действенность, он без сомнений эффективен. Важно другое — тяжелый спорт предоставляет тебе широкий инструмент для самосовершенствования, которым ты можешь пользоваться безвозмездно. Будь гибок, не «циклись» на какой-то одной схеме — другая может сработать лучше.

Прямо сейчас мы перевернем твоё представление об эффективном «массонаборе» с ног на голову, предложив методику «опозиционную» той, что тебе известна. Никакого хардкора, никакого «силового экстрима» — все это тебе пока без надобности. Легкие веса, «высокие» повторы и неизменная база — твой «прорывной» вариант тренировок.



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 «9 тренировок»

Продолжительность в днях: 17 | Тренировочные дни: 9 | Отдых: 8

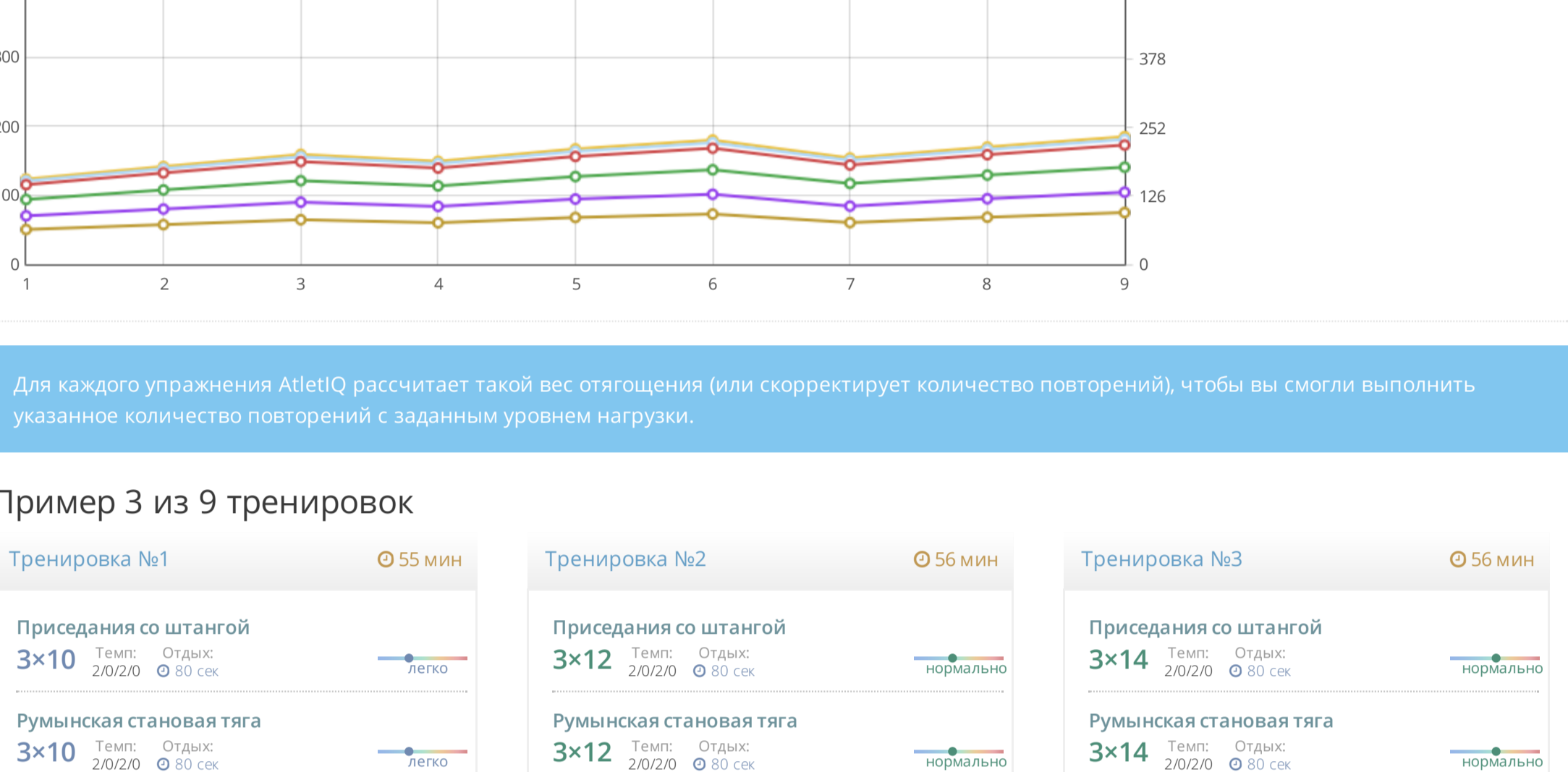
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3	10-15	80-110 сек
2	Румынская становая тяга	3	10-15	80-110 сек
3	Подъем на носки в тренажере гилля	3	15-20	80 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 рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 9 тренировок

Тренировка №1 | 55 мин

- Приседания со штангой 3x10 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — легко
- Румынская становая тяга 3x10 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — легко
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x15 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Жим штанги лежа 3x10 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — легко
- Тяга штанги в наклоне 3x10 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — легко
- Жим гантелей сидя 2x8 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — легко
- Почередный подъем гантелей на бицепс 2x8 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — легко
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x8 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — легко

8.28 т | 660 очков | 470 ккал

Тренировка №2 | 56 мин

- Приседания со штангой 3x12 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Румынская становая тяга 3x12 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x18 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — тяжело
- Жим штанги лежа 3x12 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Тяга штанги в наклоне 3x12 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Жим гантелей сидя 2x10 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Почередный подъем гантелей на бицепс 2x10 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x10 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально

9.85 т | 758 очков | 540 ккал

Тренировка №3 | 56 мин

- Приседания со штангой 3x14 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Румынская становая тяга 3x14 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x20 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — оч. тяжело
- Жим штанги лежа 3x14 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Тяга штанги в наклоне 3x14 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Жим гантелей сидя 2x12 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Почередный подъем гантелей на бицепс 2x12 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x12 (Temp: 2:0/2:0, Отдых: 80 сек) — нормально

11.31 т | 853 очков | 610 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

ТЯЖЕЛЫЙ ПУТЬ К МАССЕ С ЛЕГКИМИ ВЕСАМИ И ВЫСОКООБЪЕМНОЙ ПРОГРАММОЙ ТРЕНИНГА

Иди к массе своим путем — используй нестандартную методику тренинга с высоким числом повторений.

Тренинг по этой программе рассчитан на «тягателей железа» с минимальным опытом и предлагает посещение зала 3 раза в неделю. Во время каждой тренировки тебе нужно нагрузить максимум мышц всего тела, следуя методическому принципу FULLBODY.

Все, что мы оставим от привычных протоколов — это выборка упражнений. В ней мы будем все также опираться на функциональную «многосуставку», разнообразив ее формирующими движениями на отдельные мышечные группы.

Все эти внушительно выглядящие тренажеры — полезная штука, но сейчас тебе не стоит увлекаться «машинными» движениями.

Тебе важно вникнуть в логику сложных упражнений, прочувствовать их механику и закрепить технику, узлы в приоритет поставлена работа со свободным весом. Отдельное внимание удели темпу движения. Да, это тоже весомый тренировочный фактор! Свои отрицательные и позитивные фазы на 2 секунды, не задерживаясь в нижней и верхней точке — твои движения напоминают ритмичные движения поршня.

Что касается режима работы — тут мы ломаем систему, делая ставку на многоповторные подходы. Ты будешь удивлен, но и базу мы будем выполнять в подобном ритме. В каждом «тяжелом» упражнении тебе предстоит выполнить серию сетов на 12-15 повторений — ими естественно начнется тренировочный день.

К финалу занятия, когда мышцы будут уже основательно утомлены, перейдем к «добивке» мелкой мускулатуры изолирующими движениями в 8-12 повторениях.

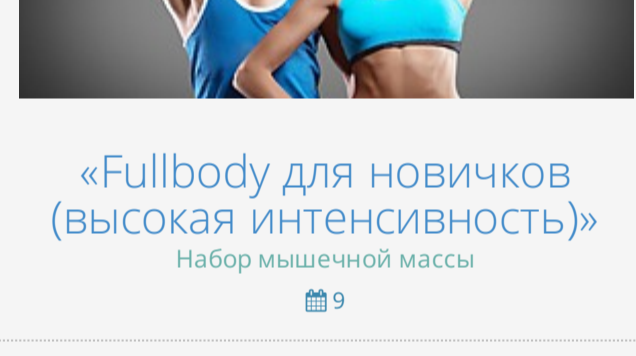
Понятно, что следом идущие многосуставные упражнения в объемных сетах выполнять с тяжелыми весами не удастся, как не крути. Да собственно, нам это и не к чему — мы и так создадим высокое «напряжение» мышцам, поэтому в первую неделю применяем «удобные» веса, которые позволяют сконцентрироваться на мышечной работе.

Но чтобы прогрессировать, нужно продвигаться вперед и наращивать суммарный пресс нагрузки.

С каждым следующим занятием ты добавляешь объемность, а затем и вес снаряда. Виртуальный «ассистент» AtletIQ вовремя сигнализирует тебе, когда пора «поднажать». Следи за графиком интенсивности — он стремительно идет вверх, то же будет и с твоим прогрессом!

Однок присмотришься — диаграмма не останется линейной: совершив несколько шагов вперед тебе нужно откатиться в результате. Так проявляется периодизация, которая отныне станет твоим верным союзником на пути к покорению спортивных целей.

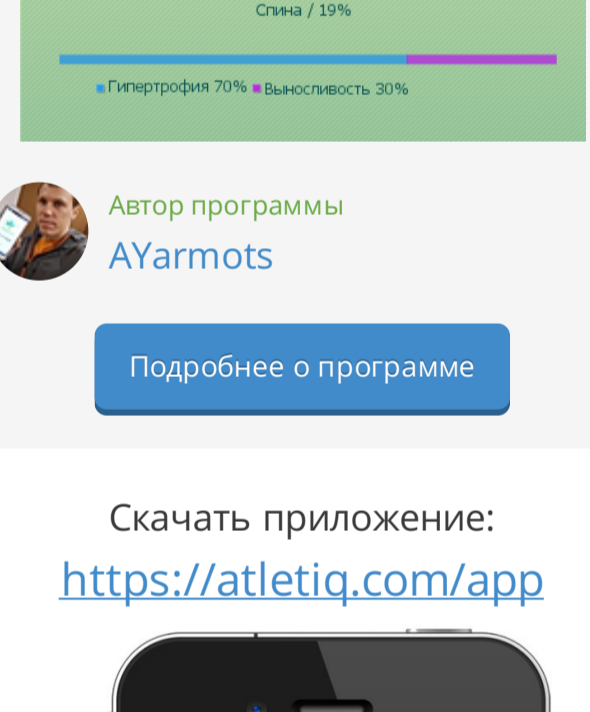
А теперь подключаемся к работе и помни: в тяжелом спорте нет авторитетов и проторенных дорожек, есть только, то что ты испытал на себе.



«Fullbody для новичков (высокая интенсивность)» Набор мышечной массы

Чтобы добиться успеха в железном спорте, действуй «неизбитыми» методами. Все рекомендуют делать среднеповторные сеты — ты практикую подходы на 12-15 повторений, большинство фанатично тягают мегавеса — ты качаешь интенсивность объемом. Подобная схема дает не меньший прирост массы — доказано наукой, подтверждено AtletIQ.

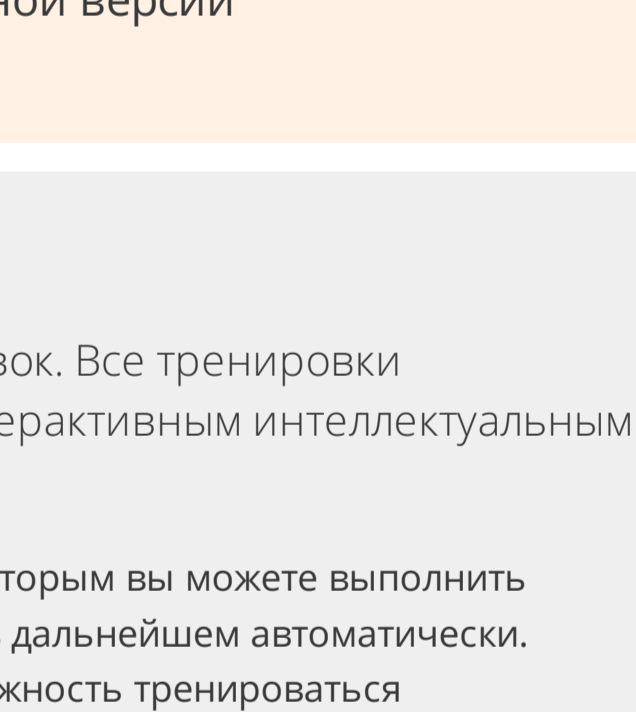
Скачать в PDF



Автор программы **AYarmots**

[Подробнее о программе](#)

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



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

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 в 1 раз. Этот показатель 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 восстанавливать вес отягощения максимально близкий к расценованному, насколько это возможно в условиях вставшего тренажера 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.

Авторитетное программное обеспечение таймера, возможность индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши возможности, возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор Массы — набор мышечной массы в кратчайшие сроки

Сушка — избавление от жира

Изометрия — укрепление связок и суставов

Натуральный бодибилдинг — тренировка мышц без фармакологии

Время тренировки: 11:33 | **Тонаж: 7200 кг** | **КПД: 24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа: 25.61 т, 8 повт., 43 сек. отдыха

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять? Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

Приседания со штангой: 47:25, 2.2 т, 125 кг

Новичок 4 | **+455**

Всего: 1223 | Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

[Установить приложение](#)

Программы тренировок На массу / 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