

FULLBODY

M + Ж

8 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Шагни в спорт вместе с Атлетик — пройди первый силовой экзамен за 1 месяц



Новичок

39 дней

12 тренировок

~44 минуты

Дебютант! Знаешь ли ты, что наш спорт многолик и всемогущ? С какими бы целями ты не обратился к нему, они будут достигнуты. Нужно лишь быть верным выбранной стратегии и она у тебя есть — продуманный FULLBODY-комплекс за 1 месяц тренировок подготовит тебя к реальным силовым испытаниям.

<https://atletiq.com/programma/fulbodi-dlya-novichkov-m-zh.html>



Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запретным 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.

«Закаляй» мышцы железом и адаптируйся к силовым нагрузкам вместе с программой FULLBODY.

Итак, ты с нами, ты выбрал для себя тернистую дорожку закалки характера железом. Этот путь полон «опасностей» — ты совсем еще «зеленый» и все твои «мнимые» знания о правилах и законах, действующих в тяжелом спорте, скорее всего разобьются о глухую стену первой неудачи.

Но не спеши отчаиваться — так случится только в том случае, если ты решишь пройти этот путь в одиночку. К счастью, команда Атлетик всегда рядом и готова поддержать дельным советом. Ну что, начнем погружение?

Вот твой первый практический «курс» — универсальная программа тренировок FULLBODY для новичков, рассчитанная на 1 месяц (2 тренировки в неделю) интересной и разнообразной, но кропотливой и вдумчивой работы. Будем надеяться, тебе уже известно, что собой представляет эта тренировочная схема. Если нет — выйди по ходу описания. А сейчас лови тренировочный драйв и добро пожаловать в мир победителей!

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 задачу тренера по программе.

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

Содержание программы

1 «1 месяц»

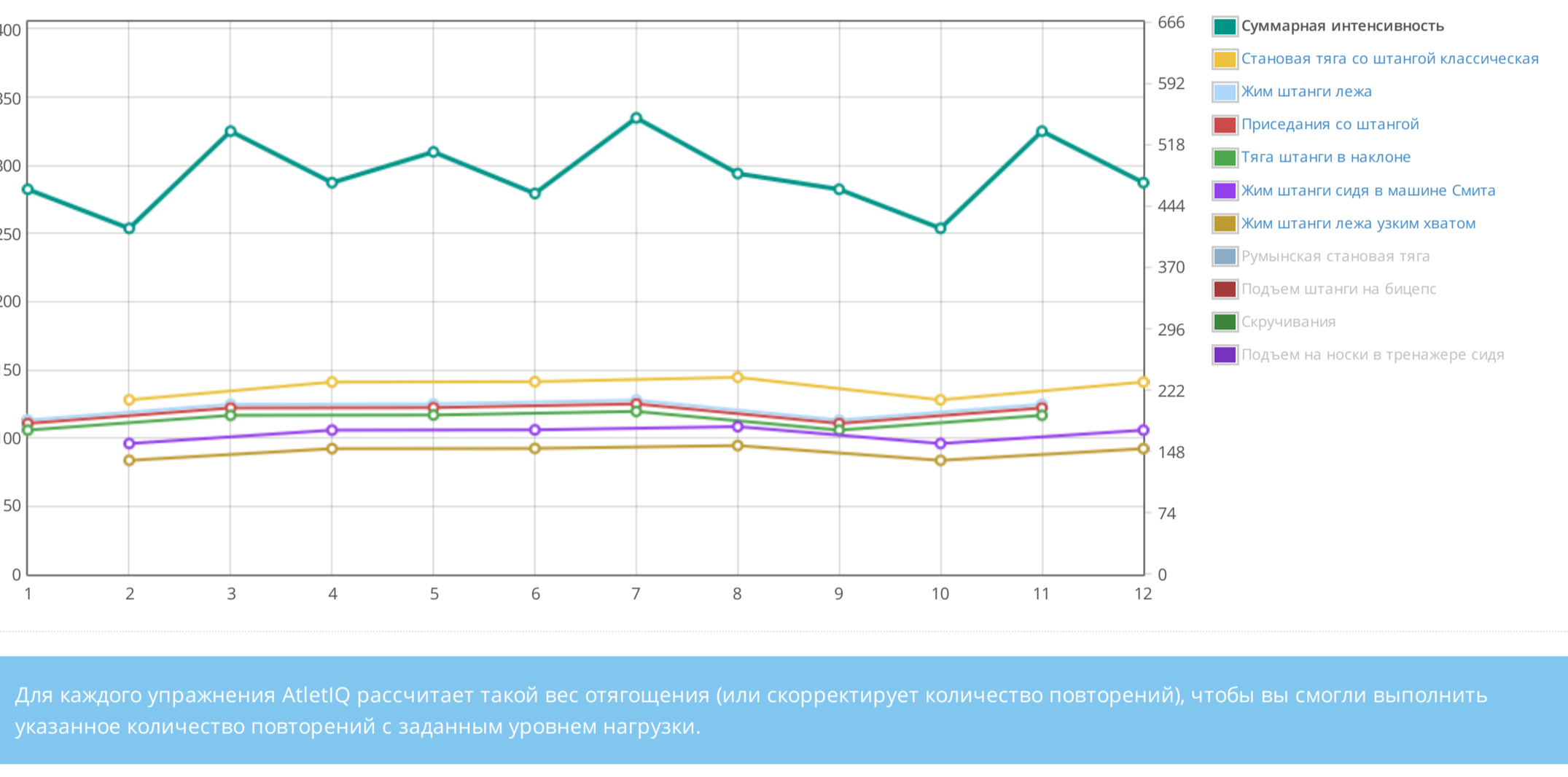
Продолжительность в днях: 39 Тренировочные дни: 12 Отдых: 27

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	6-10	80-140 сек
2	Жим штанги лежа	3	6-10	80-140 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	6-10	80-140 сек

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 вес отягощения (или скорректирует указанное повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 38 мин

- Приседания со штангой 3x6 Отдых 80 сек
- Жим штанги лежа 3x6 Отдых 80 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x6 Отдых 80 сек
- Румынская становая тяга 3x10 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x15 Отдых 80 сек

464 очков

Тренировка №2 37 мин

- Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 80 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x6 Отдых 80 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x6 Отдых 80 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x6 Отдых 80 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x15 Отдых 80 сек

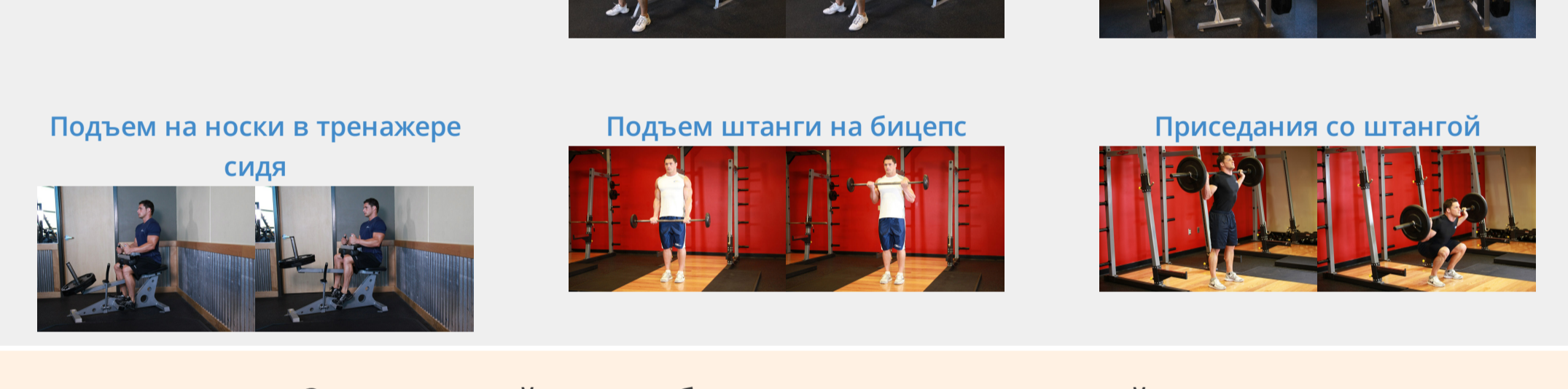
417 очков

Тренировка №3 48 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек
- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x8 Отдых 120 сек
- Румынская становая тяга 3x14 Отдых 120 сек
- Скручивания 3x20 Отдых 120 сек

534 очков

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

«ЗАКАЧАЙ» В МЫШЦЫ ПРИВЫЧКУ К СПОРТУ ЗА 8 НАСЫЩЕННЫХ FULLBODY-ТРЕНИРОВОК.

Дай каждой мышечной группе максимально полно почувствовать специфику силовой работы — грузы мускулатуры «базой».

Тренироваться по программе фулбоди два раза в неделю — не слишком напряженный график тренировок, который поможет провести подготовительную работу с мускулатурой и приучить ее к силовым нагрузкам. А именно это и является для тебя первоочередной задачей.

В процессе подбора упражнений мы не будем категорично отклоняться от общезвестных рекомендаций: на начальном этапе тебе необходимо близко познакомиться с базовыми многосуставными движениями. Но и свои коррективы мы все же внесем, включив в твою тренировку несколько упражнений для целевой проработки мелких мышечных групп.

Итак, фулбоди. Вполне возможно, что этот термин тебе встречался — это не какаля-то секретная методика, а подготовка бойцов спецназа, которыми кишит глобальная сеть. Это традиционная схема, которая подразумевает тренировку всей мускулатуры в рамках одного занятия.

Первая неделя пройдет в режиме умеренной интенсивности — 6-10 подходов каждого основного упражнения с преодолением легкого веса помогут тебе «безболезненно» освоиться и прочувствовать специфику работы с отягощением. Занятие будет «венчать» серия многоповторных подходов на пресс или икроножные мышцы.

Как будет не так и сложно, правда? Хотя всю «сладость» мышечной крепатуры ты уже, наверняка, почувствовал.

Но толи еще будет — впереди третья тренировка, она откроет череду «усложненных» силовых сессий, где будет увеличиваться не только объемность подходов упражнений, но и весовая нагрузка.

Как, уже? Запомни первое правило нашего спорта: кто не прогрессирует, тот не растет. Поэтому мы ступенчато утяжеляем стрессовый «пресс» на мышцы, заставляя их физиологически подстраиваться под растущую интенсивность.

Ну а теперь собственно мы перейдем к самому интересующему тебя моменту: что же даст эта программа?

Понятно, что тебя больше волнует не эфемерный «опыт тренировок с железом» и даже не «надежный фундамент для силовых подвигов», а вполне конкретный, «прощупываемый» или видимый результат. Такова уж психология начинающего спортсмена — ему хочется всего, и сразу, первые собственные телозменения его мотивируют, заряжают энтузиазмом или, напротив, убеждают в тщетности попыток «спортивиться».

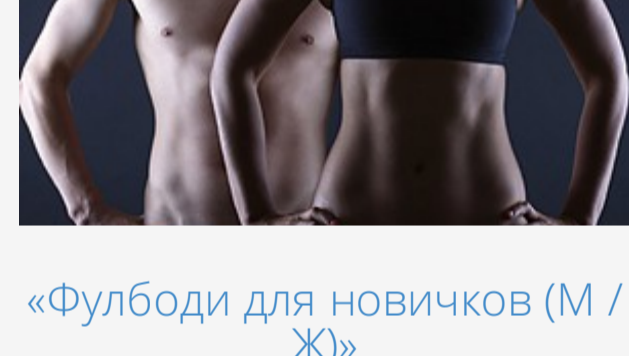
Специм тебя обрадовать — от занятий по нашей программе ты получишь самую что ни на есть реальную отдачу.

Именно сейчас твоя мускулатура невероятно «послушна» — пользуйся этим преимуществом, пока ты в категории новичков, совсем скоро тебе придется сражаться за каждый сантиметр объема.

А пока, месяц — для тебя вполне достаточный срок, чтобы мышцы «откликнулись» на нагрузку: приобрели наполненность, тонус и даже подросли и прибавили в силе.

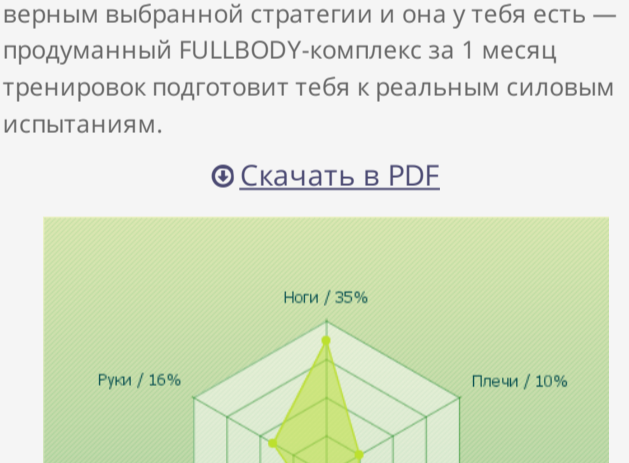
Но тут есть одно ключевое условие: ты должен в точности соблюдать рекомендации программы, максимально сосредотачиваясь на технике движений и работе конкретной мышцы — этим «баинистым» советом тебя уже наверняка «закармили», но от этого он не стал менее значимым.

У нас все, теперь дело за тобой. Скорее осваивай «вводный курс» и возвращайся — у нас для тебя есть следующее испытание.



Дебютант! Знаешь ли ты, что наш спорт многолик и всемогущ? С какими бы целями ты не обратился к нему, они будут достигнуты. Нужно лишь быть верным выбранной стратегии и она у тебя есть — продуманный FULLBODY-комплекс за 1 месяц тренировок подготовит тебя к реальным силовым испытаниям.

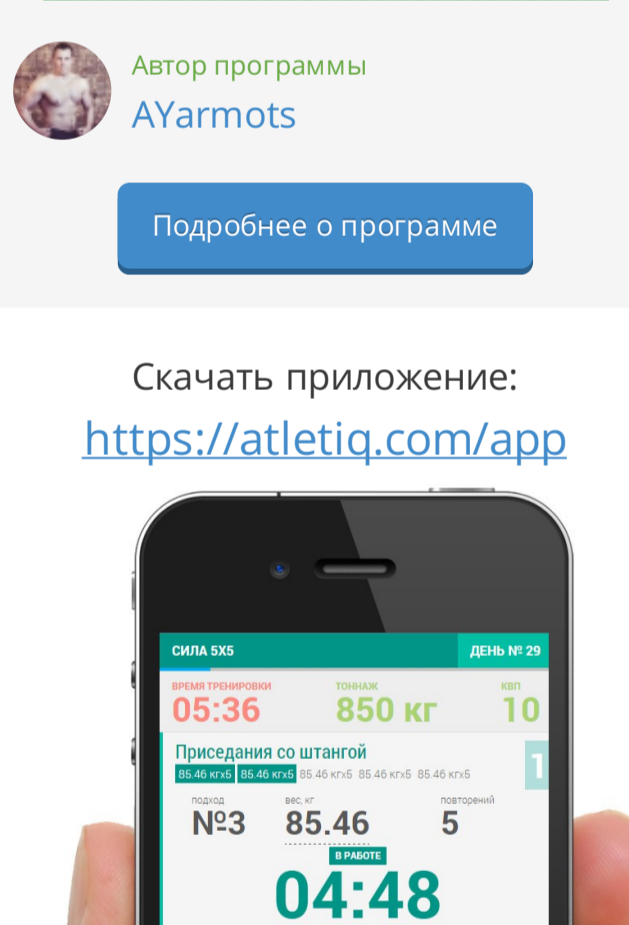
Скачать в PDF



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 упражнение 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 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, силу и рельеф, выносливость

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33 ТОННАЖ: 720 кг КВТ: 24

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

№2 25.61 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА: 43

ПРИСТУПИТЬ

Темп: 30/100

Тяга штанги в наклоне узким хватом

Становая тяга

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25 ТОННАЖ: 2.2 т КВТ: 125

Новичок 4 ★ +455

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](#)

© 2017 — AtletIQ.com