

6 недель «бодифитерского» тренинга во имя массы и супер-силы

1 Опытный **35** дней **18** тренировок **~80** минут

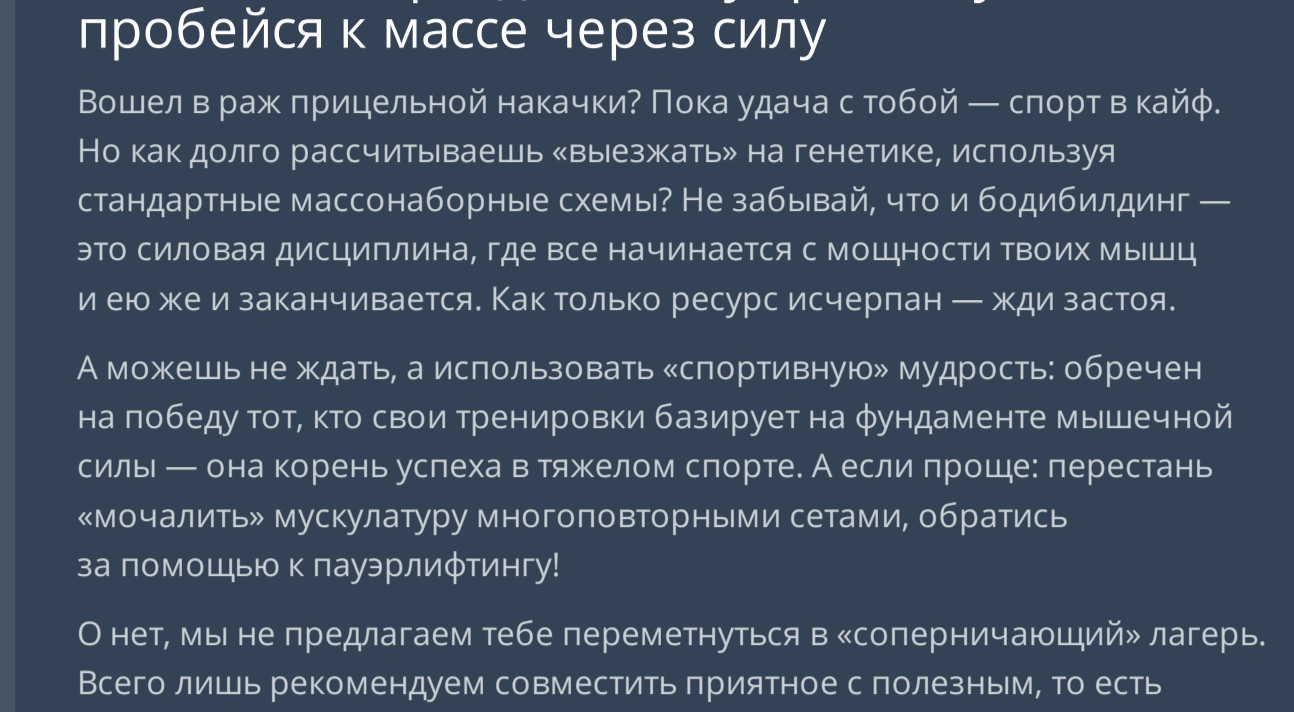
От традиционной «накачки» до brutally тяжелой работы, от привычных культуристических техник до жесткого силового тренинга — чемпион железного спорта должен быть универсалом. Атлетик предлагает тебе интегрированную программу «новой периодизации», которая прибавит тебе объемов и одновременно наделит нехарактерной для обычного атлета силой.

<https://atletiq.com/programmms/594>



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.

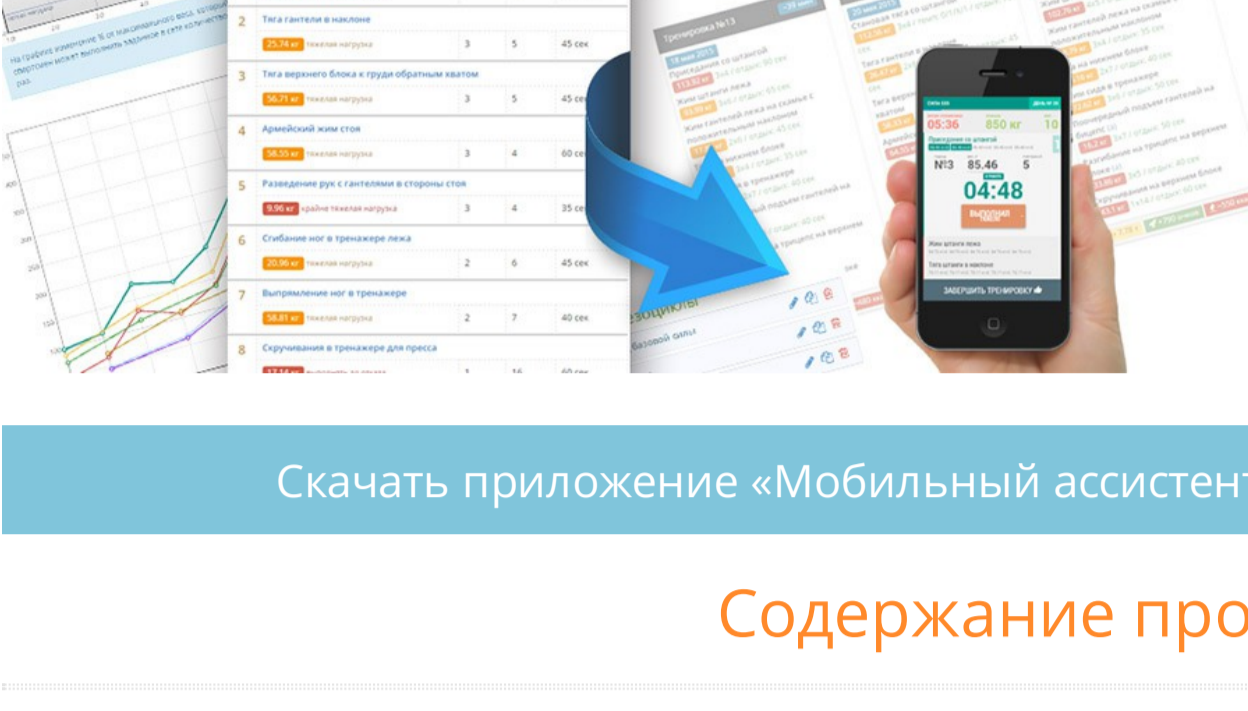


Скажи «нет» разделному тренингу — пробейся к массе через силу

Вошел в раж прицельной накачки? Пока удача с тобой — спорт в кайф. Но как долго рассчитываешь «выезжать» на генетике, используя стандартные массонаборные схемы? Не забывай, что и бодибилдинг — это силовая дисциплина, где все начинается с мощности твоих мышц и ею же и заканчивается. Как только ресурс исчерпан — жди застоя.

А можешь не ждать, а использовать «спортивную» мудрость: обречен на победу тот, кто свои тренировки базирует на фундаменте мышечной силы — она корень успеха в тяжелом спорте. А если проще: перестань «мочалить» мускулатуру многоповторными сетами, обратись за помощью к пауэрлифтингу!

О нет, мы не предлагаем тебе переметнуться в «соперничающий» лагерь. Всего лишь рекомендуем совместить приятное с полезным, то есть и массу подрастить и стратегический силовой потенциал удвоить. Для этого тебе всего-то и понадобится, что наша шестинедельная базовая программа на силу, которая совмещает в себе лучшие методы двух дисциплин.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletiQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. 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 «6 недель» Продолжительность в днях: 35 **Тренировочные дни: 18** Отдых: 17

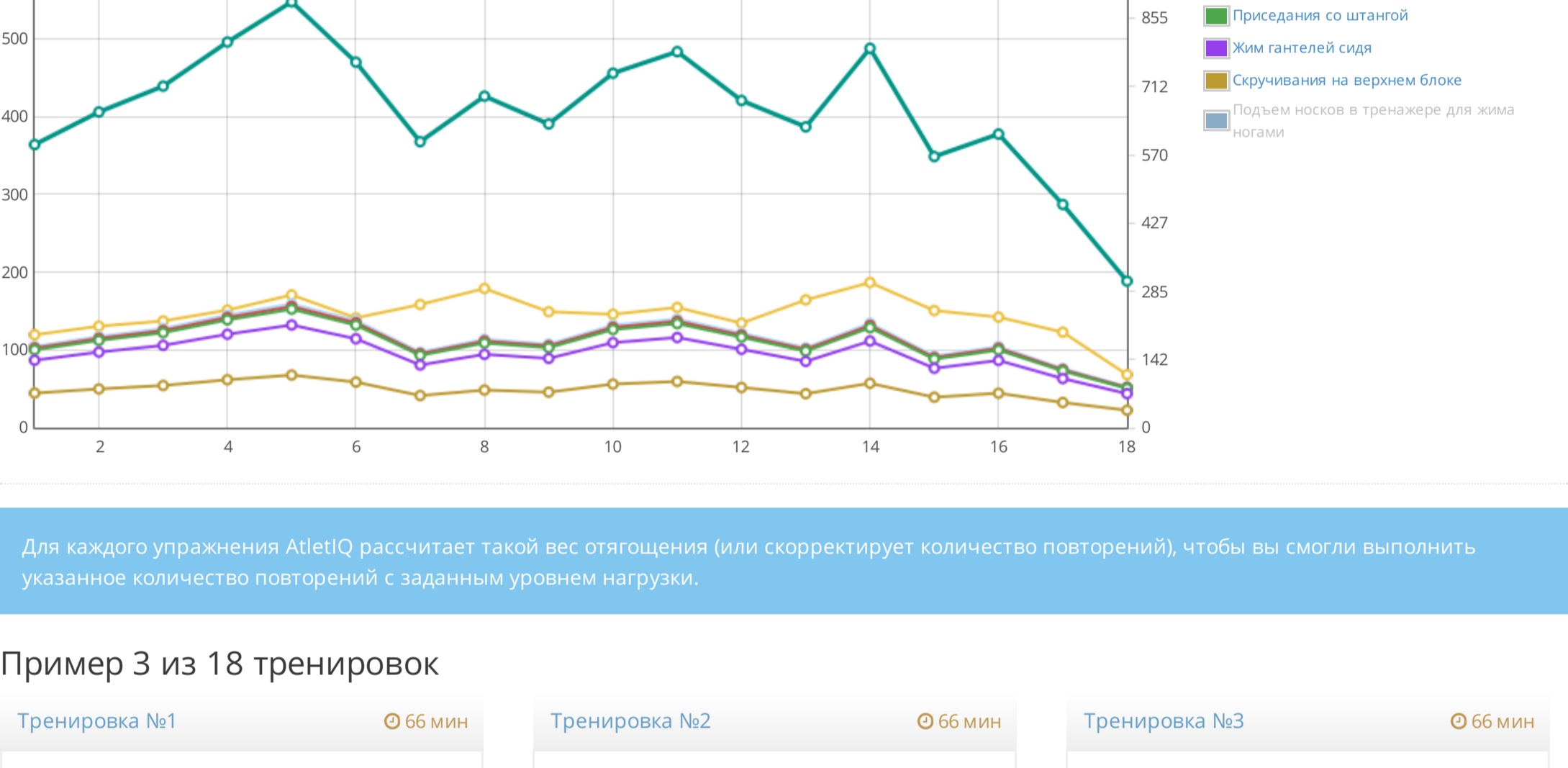
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletiQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
2	Жим штанги лежа	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	1-3	4-10 (+max)	120-240 сек

▲ При активации списывается 8 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 AtletiQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 18 тренировок

Тренировка №1 66 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек **нормально**
- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек **нормально**
- Становая тяга со штангой классическая 3x10 Отдых 120 сек **нормально**
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 120 сек **нормально**
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 Отдых 120 сек **нормально**
- Тяга вернего блока к груди 3x8 Отдых 120 сек **нормально**
- Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 120 сек **нормально**

591 очков

Тренировка №2 66 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Становая тяга со штангой классическая 3x10 Отдых 120 сек **тяжело**
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Тяга вернего блока к груди 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**

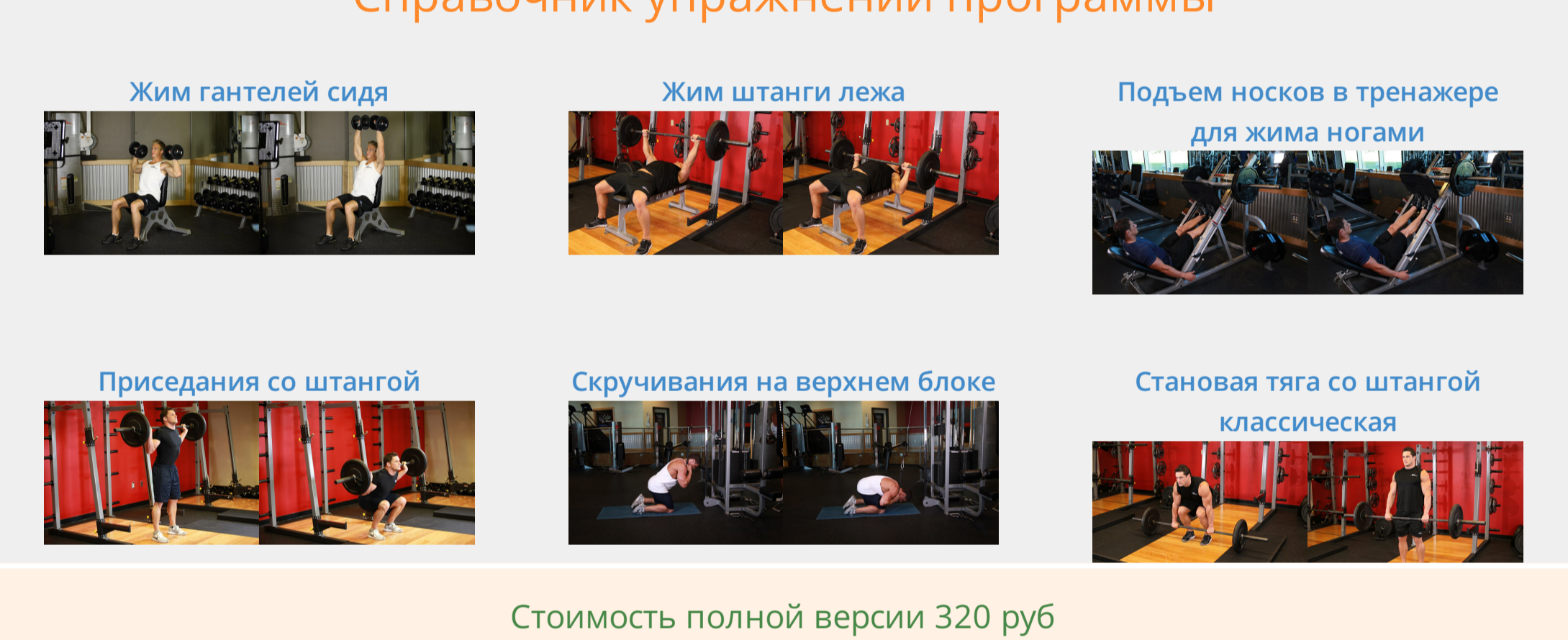
659 очков

Тренировка №3 66 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Становая тяга со штангой классическая 3x10 Отдых 120 сек **тяжело**
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Тяга вернего блока к груди 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**
- Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 120 сек **тяжело**

713 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 320 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

РАСКРОЙ СВОИ «СИЛЬНЫЕ» СТОРОНЫ С ПРОГРАММОЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО ТРЕНИНГА



Хочешь закрепиться в тяжелом спорте, тягать недетские веса и удивлять коллег прогрессом в массе? Возьми курс на тренинг силы.

«Развитие силы (6 недель)» Набор массы, развитие силы 18

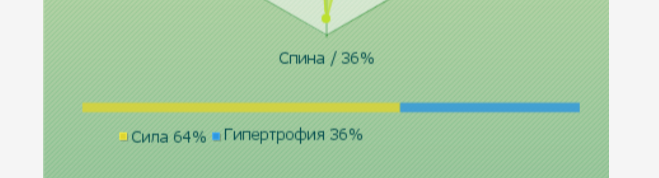
Мы не станем распылять на их «командную» работу, а сделаем упор на их «индивидуальную» работу.

От традиционной «накачки» до brutally тяжелой работы, от привычных культуристических техник до жесткого силового тренинга — чемпион железного спорта должен быть универсалом. Атлетик предлагает тебе интегрированную программу «новой периодизации», которая прибавит тебе объемов и одновременно наделит нехарактерной для обычного атлета силой.

Следуя примеру профи, за тяжелую основу тренинга возьмем движения «золотого фонда» пауэрлифтеров — они не только упрочат мышечный каркас, но и поддержат естественную функциональную динамику мускулатуры.

Скачать в PDF

Базовую работу обязательно дополни несколькими изолирующими упражнениями, которые ликвидируют слабые звенья многосуставных движений — прицельная нагрузка ляжет на икроножные мышцы, пресс и факultatively распространится на спинальную мускулатуру.



В программе на силу и массу упражнения будут скомбинированы по принципу «all inclusive».

Автор программы AYarmots

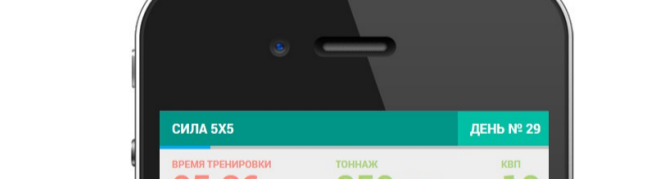
То есть трижды в неделю на протяжении полутора месяцев ты будешь «протрушивать» стандартный тренировочный комплекс, который воздействует одновременно на весь массив крупной мускулатуры.

Подробнее о программе

Каждая тренировка открывается серией базовых движений — и это твой шанс показать «класс», лока мышцы не успевают утомиться. Поскольку финишными упражнениями тебе останется только «доработать» мускулатуру, старайся выдать все, на что способен именно в тяжелых движениях, чтобы задать максимальную интенсивность занятию.

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

Но как же периодизация, обеспечивающая мышцам переменную нагрузку, а нам гарантию «беззастойного» тренировочного прогресса?



Обрати внимание на «скачущие» графики интенсивности: сохраняя общую идею периодизированного тренинга, мы пошли другим путем и изменяем не сложность упражнений, а спортивные режимы — за 6 недель тренинга тебе предстоит не единожды сменить амплу культуриста на роль лифтера.

То есть в нашей программе мы объединим два методических подхода, при этом отступая от четкого разделения на циклы — абсолютно каждая тренировка дает твоим мышцам новый нагрузочный стимул.

«Сдвоенные» тренировки на силу и массу несут больше преимуществ, чем узконаправленный жесткий тренинг, создавая адекватный ресурс роста для мышц и позволяя избежать их перенапряжения.

«Собняком» мы выделили лишь становую тягу — обьем ее выполнения выше прочих.

Почему? Наш приоритет — развитие силы спиной мускулатуры, которая является ключевой фигурой во всех упражнениях. Имя слабую спину, ты будешь вынужден работать со смешанными весами, которые, конечно, не принесут тебе спортивных побед.

Вот как будет выглядеть твои тренировочные будни. «Разгон» ты берешь с привычных протоколов на массу, стартуя с 8 умеренно тяжелых повторений — они станут «подготовительной площадкой».

Дальше движешься известным путем «пирамидальных» сетов: снижая количество повторений и одновременно наращивая нагрузку. Достигая пика интенсивности, на предельном усилии ставишь новый рекорд и... отступаешь.

Стоимость полной версии 320 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.

- 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 плану, данные с которого поступят в приложение и будут использоваться в вашей личной кабинета 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, сушку и рельеф, выносливость

- Набор мышечной массы на основе 5 принципов
- Сушка
- Набор мышечной массы

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33 **ТОНАЖ** 720 кг **КПД** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25 **ТОНАЖ** 2.2 т **КПД** 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