

# С ГАНТЕЛЯМИ ТРЕНИРОВКИ НА МАССУ

ПОДХОДИТ НОВИЧКАМ  
ДОМА ИЛИ ЗАЛЕ

## Открой гантельный «месячник» на гипертрофию с AtletIQ

**Новичок**

**23** дня

**12** тренировок

**~45** минут

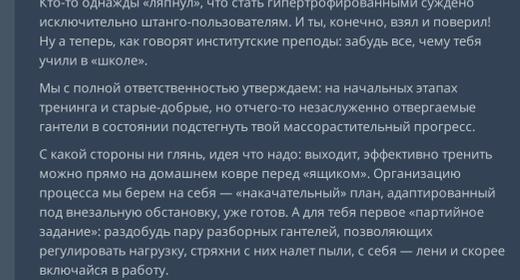
Большинство выходцев из силового спорта снисходительно относятся к гантелям, отдавая предпочтение его величеству — штанге. Да, с эффективностью последнего инструмента для гипертрофийных целей конкурировать непросто. Но мы попробовали и доказали: абсолютная монополия этого снаряда не оправдана — пара гаджетов из «любительского фитнеса» может прокачать твою тушку не хуже хваленной штанги.

<https://atletiq.com/programma/trenirovki-s-gantelyami-na-massu-dlya-novichka.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.



### Строй массу «с нуля» при помощи пары гантель и практического плана от AtletIQ

Кто-то однажды «ялнул», что стать гипертрофированными суждено исключительно штанго-пользователям. И ты, конечно, взял и поверил! Ну а теперь, как говорят институтские препода: забудь все, чему тебя учили в «школе».

Мы с полной ответственностью утверждаем: на начальных этапах тренинга и старье-добрые, но отчего-то незаслуженно отвергаемые гантели в состоянии подстегнуть твою массивостительный прогресс.

С какой стороны ни глянь, идея что надо: эффективно тренировать можно прямо на домашнем ковре перед «ящиком». Организацию процесса мы берем на себя — «накачательный» план, адаптированный под внезальную обстановку, уже готов. А для тебя первое «партийное задание»: раздобудь пару разборных гантелей, позволяющих регулировать нагрузку, страхни с них налет пыли, с себя — лени и скорее включайся в работу.

Однако осторожнее! Желание стать «быстрее, выше и сильнее» может стать неконтролируемым!

### 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 «1 месяц»** 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
<b>1-й день</b>				
1	Приседания с гантелями	3	6-12	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6-12	90 сек
3	Тага гантели в наклоне	3	6-12	90 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 повторов с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 45 мин

- Приседания с гантелями 3x6 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x6 Отдых 90 сек
- Тага гантели в наклоне 3x6 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3x6 Отдых 90 сек
- Французский жим сидя 3x6 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x20 max Отдых 45 сек

623 очков

**Тренировка №2** 44 мин

- Заход на скамью с гантелями 3x6 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гантелями 3x6 Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя 3x6 Отдых 90 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x15 Отдых 50 сек
- Шраги с гантелями 3x10 Отдых 70 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x10 Отдых 70 сек

525 очков

**Тренировка №3** 45 мин

- Выпады с гантелями 3x6 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на полу 3x6 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в упоре 3x6 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x6 Отдых 90 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x6 Отдых 90 сек
- Подъем ног в положении лежа 3x20 max Отдых 45 сек

658 очков

## Справочник упражнений программы

**Выпады с гантелями**

**Жим гантелей лежа**

**Жим гантелей лежа на полу**

**Жим гантелей лежа на полу**

**Жим гантелей сидя**

**Заход на скамью с гантелями**

**Наклоны в сторону с гантелей**

**Отведение гантелей назад в**

**Подъем гантелей на бицепс**

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

## ПРОЧУВСТВУЙ «ГАНТЕЛЬНЫЕ ВЫГОДЫ», ПРОЙДЯ 4-НЕДЕЛЬНЫЙ ГИПЕРТРОФИЙНЫЙ КУРС

Как в силовом спорте начать тому, кто только начинает? Сделать «рабочим инструментом» в тренинге пару гантелей!

Итак, с гордостью представляю вашему вниманию программу для массы с гантелями, способную на целый месяц пережить в гипертрофийный рай.

12 распланированных по нагрузкам и по «содержанию» тяжелых тренировок — то, что надо, чтобы превратить тебя из шуглого паренька в приличного «качкабрата».

Совершенствование своего тела ты будешь посвящать три занятия в неделю, организовывая рабочий суточный отдых между днями «пахоты». Каждая тренировка — это «полный фарш» из шести упражнений на разные мышечные группы.

Таким образом, за силовую тренировку ты успеешь обработать гигантский массив мышц и познакомиться с большим многообразием движений.

Ни одно из них в недельном цикле не встретится тебе дважды, а это значит, что за счет разнообразной нагрузки тебе удастся «достучаться» до большего количества моторных единиц и эффективно стимулировать набор мышечной массы гантелями! Ну а новый тренировочный день уже ставит новые задачи перед тобой и твоим телом.

Поскольку цели твои амбициозны (ведь ты покусился на гипертрофию) и тебя мало интересует «пенсионный» фитнес «для здоровья» — необходимо сознательно усложнять себе жизнь.

Думаем, понятно, что при таком раскладе бороться за повышение рабочих весов или объемность работы от микроцикла к микроциклу обязательно!

Но и здесь есть «пловодные камни». Возможности прямолинейного повышения нагрузок достаточно скудны, а потому мы предложим тебе тактику по-изощренней: будем волнообразно изменять интенсивность нагрузки в рамках тренировочных недель.

Чего мы не допускаем в нашей программе для новичков с гантелями, так это игнорирования базовых движений.

Мы руками и ногами «ЗА» выполнение комплексных упражнений, которых в твоем плане предостаточно. Если кто запямятовал, так мы напомним: гантельный инструментарий — тоже из категории свободных весов и для базовых упражнений он годится как нельзя кстати.

Сето-повторный вопрос мы решили стандартно — использовали вдоль и поперек изученный «гипертрофийный» протокол и задали среднеобъемный режим работы на 6-12 повторений в 3 подходах.

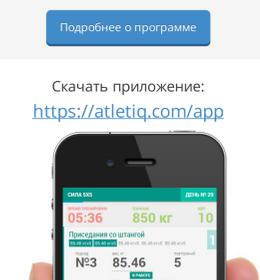
Ну и какое же правило без исключений: для пресса, трапеций и икроножных уготована нагрузка «покруче» (читай больше).



### «Тренировки с гантелями на массу» Набор мышечной массы

Большинство выходцев из силового спорта снисходительно относятся к гантелям, отдавая предпочтение его величеству — штанге. Да, с эффективностью последнего инструмента для гипертрофийных целей конкурировать непросто. Но мы попробовали и доказали: абсолютная монополия этого снаряда не оправдана — пара гаджетов из «любительского фитнеса» может прокачать твою тушку не хуже хваленной штанги.

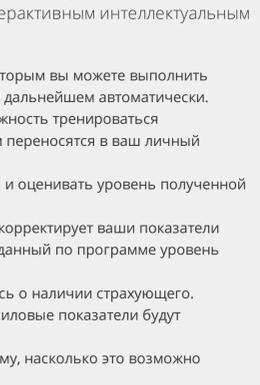
Скачать в PDF



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 страхового.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с достигнутым максимумом.
- 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, рельеф, выносливость

- Набор Массы
- Сушка
- Назубальский бодибилдинг

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 11:33

**ТОНАЖ** 720 кг

**КМТ** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

0+17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Развести ступни на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2**

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОНАЖ 2.2 т

КМТ 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