

Открой гантельный «месячник» на гипертрофию с AtletIQ

Новичок **23** дня **12** тренировок **~45** минут

Большинство выходяев из силового спорта несходительно относятся к штанге, 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 хваленой штанги.

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

Автор:
Ayarmots

Я не обещаю вам горы мышц за 1 месяц. Я не стану полагать ваш организм за пределами нагрузок и не буду советовать употреблять спортивн тоннажи. Все, что я предлагаю — интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

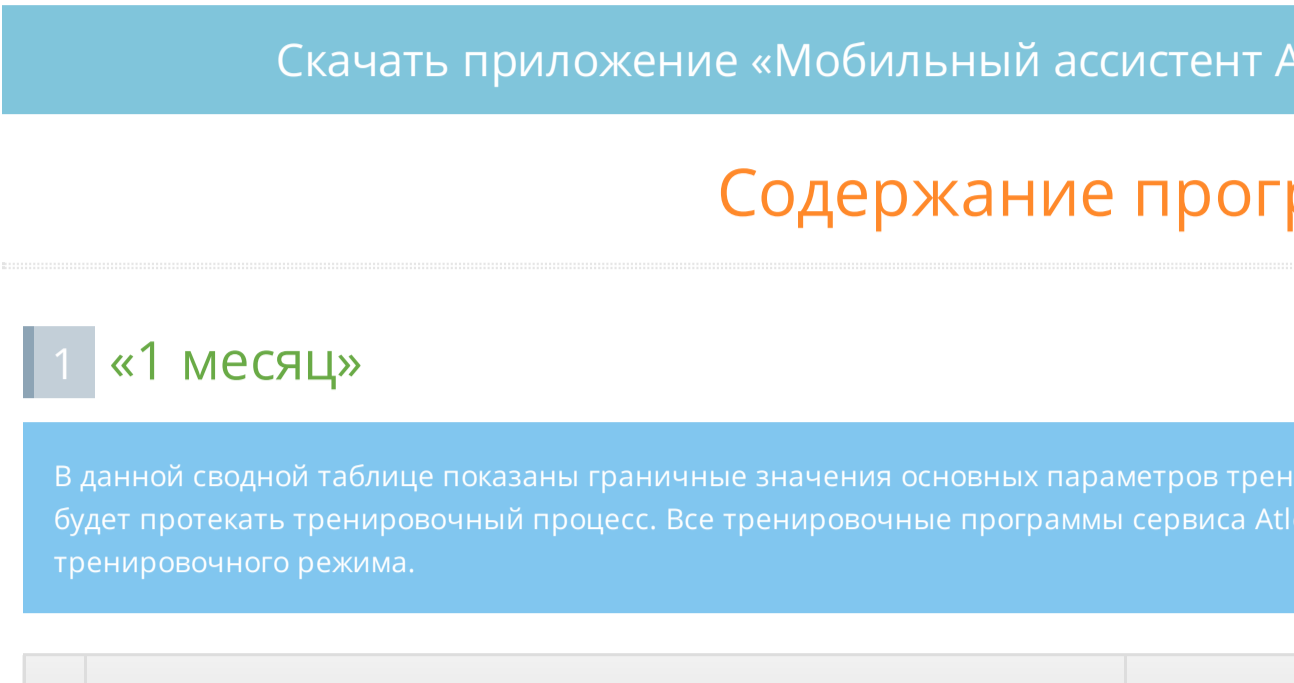
Строй массу «с нуля» при помощи пары гантелей и практического плана от AtletIQ

Кто-то однажды «ялпнул», что стать гипертрофированным 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 твой массорастительный прогресс.

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

Однако осторожней! Желание стать «быстрее, выше и сильнее» может стать неконтролируемым.)



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно 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

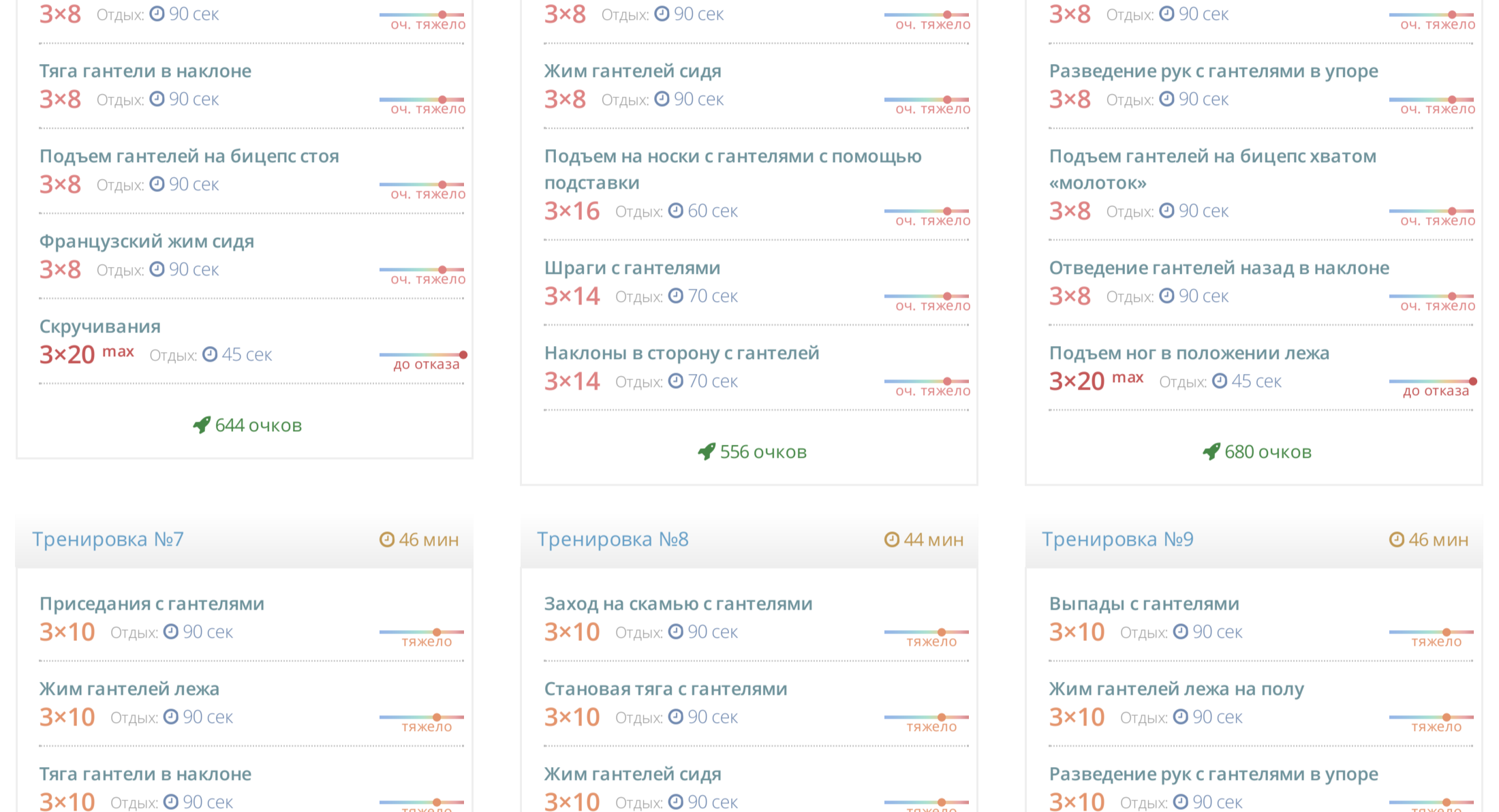
1 «1 месяц» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
1-й день				
1	Приседания с гантелями	3	6-12	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6-12	90 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	6-12	90 сек
4	Подъем гантелей на бицепс стоя	3	6-12	90 сек
5	Французский жим сидя	3	6-12	90 сек
6	Скручивания	3	Max	45 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Заход на скамью с гантелями	3	6-12	90 сек
2	Становая тяга с гантелями	3	6-12	90 сек
3	Жим гантелей сидя	3	6-12	90 сек
4	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3	15-20	50-60 сек
5	Шраги с гантелями	3	10-15	70 сек
6	Наклоны в сторону с гантелей	3	10-15	70 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Выпады с гантелями	3	6-12	90 сек
2	Жим гантелей лежа на полу	3	6-12	90 сек
3	Разведение рук с гантелями в упоре	3	6-12	90 сек
4	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	6-12	90 сек
5	Отведение гантелей назад в наклоне	3	6-12	90 сек
6	Подъем ног в положении лежа	3	Max	45 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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.

Тренировка №1 45 мин

- Приседания с гантелями 3x6 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x6 Отдых 90 сек
- Тяга 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 70 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

Тренировка №4 46 мин

- Приседания с гантелями 3x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3x8 Отдых 90 сек
- Французский жим сидя 3x8 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x20 max Отдых 45 сек

644 очков

Тренировка №5 45 мин

- Заход на скамью с гантелями 3x8 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гантелями 3x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x16 Отдых 60 сек
- Шраги с гантелями 3x14 Отдых 90 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x14 Отдых 70 сек

556 очков

Тренировка №6 46 мин

- Выпады с гантелями 3x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на полу 3x8 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в упоре 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 90 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем ног в положении лежа 3x20 max Отдых 45 сек

680 очков

Тренировка №7 46 мин

- Приседания с гантелями 3x10 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3x10 Отдых 90 сек
- Французский жим сидя 3x10 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x20 max Отдых 45 сек

557 очков

Тренировка №8 44 мин

- Заход на скамью с гантелями 3x10 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гантелями 3x10 Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x18 Отдых 50 сек
- Шраги с гантелями 3x12 Отдых 70 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x12 Отдых 70 сек

486 очков

Тренировка №9 46 мин

- Выпады с гантелями 3x10 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на полу 3x10 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в упоре 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 90 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем ног в положении лежа 3x20 max Отдых 45 сек

588 очков

Тренировка №10 46 мин

- Приседания с гантелями 3x12 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3x12 Отдых 90 сек
- Французский жим сидя 3x12 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x20 max Отдых 45 сек

599 очков

Тренировка №11 45 мин

- Заход на скамью с гантелями 3x12 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гантелями 3x12 Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x20 Отдых 60 сек
- Шраги с гантелями 3x15 Отдых 70 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x15 Отдых 70 сек

525 очков

Тренировка №12 46 мин

- Выпады с гантелями 3x12 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на полу 3x12 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в упоре 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 90 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем ног в положении лежа 3x20 max Отдых 45 сек

632 очков

Справочник упражнений программы



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

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

Итак, с гордостью представляем тебе вниманию программу для массы с гантелями, способную на целый месяц перенести тебя в гипертрофийный рай.

12 распланированных по нагрузкам и по «содержанию» тяжелых тренировок — то, что надо, чтобы превратить тебя из щуплого паренка в приличного «качокбрата».

Совершенствованию своего тела ты будешь посвящать три занятия в неделю, организуя короткий суточный отдых между днями «пахов». Каждая тренировка — это «юльный фанш» из шести упражнений на равные тренировочные недели.

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 использовать до большего количества моторных единиц и эффективно проработать набор мышечной массы гантелями Ну а новый тренировочный день уже ставит новые задачи перед тобой и твоим телом.

Поскольку 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 «подводные камни». Возможности объемного повышения нагрузок достаточно скудны, а потому мы предлагаем тебе тактику по-испожненней: будем волнообразно изменять интенсивность нагрузок 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 запинался, 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 как же правильно без исключений, для пресса, трапеций и икроножных уготована нагрузка «покруче» (читай побольше).

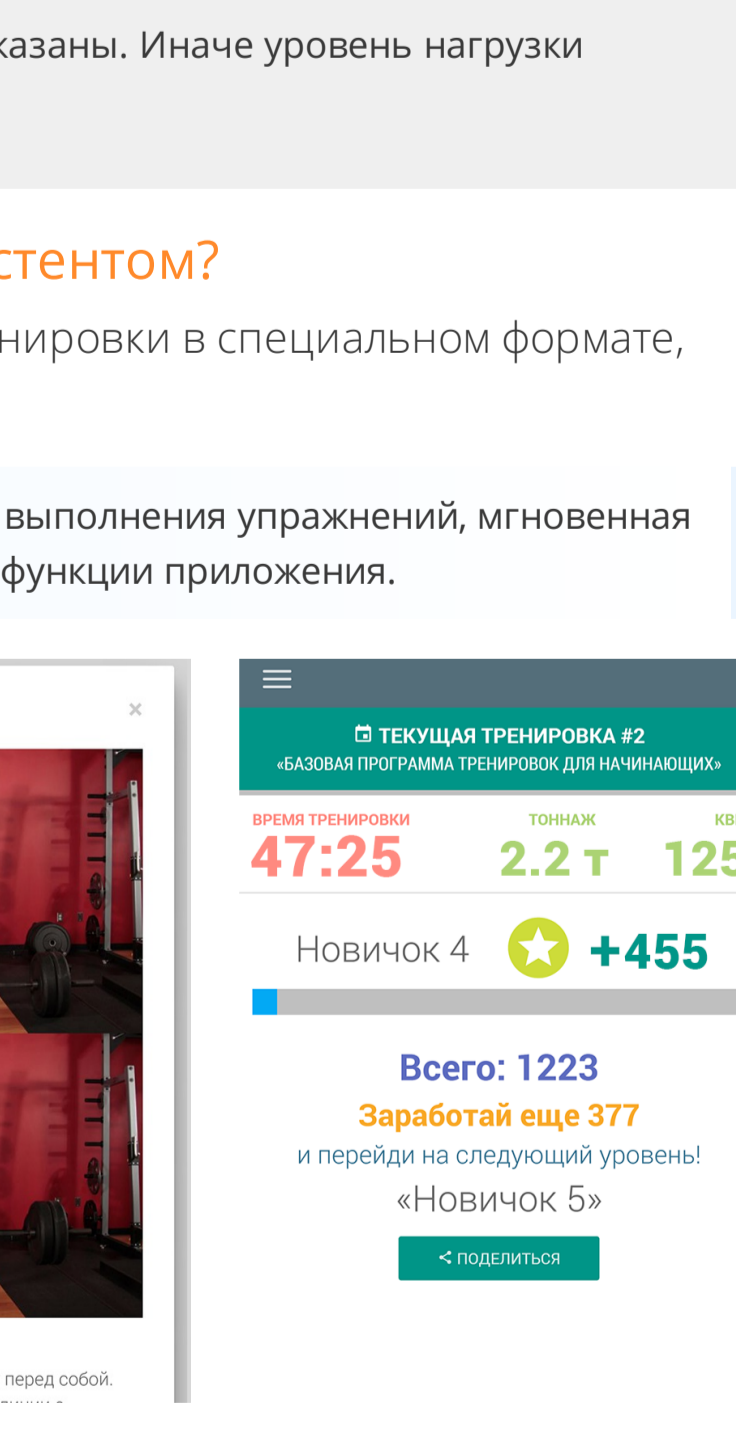
«Тренировки с гантелями на массу»
Набор массы / Гипертрофия

Большинство выходяев из силового спорта синхронизировано относительно к штанге, 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 хваленой штанги.

Автор программы
Ayarmots

[Подробнее о программе](#)

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальный конструктор программ для массы с гантелями. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы сможете 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.
- В приложение сопоставит вашу работу 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 с тренировок 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.

Установить приложение