

СУПЕР-ПРИЕМЫ
ВОЛК-ОДИНОЧКА
 на массу для опытных

Говорят, один в поле не воин. Но мы-то знаем, что тебе вполне по силам одержать победу над весом в одиночку. Проверим?

Опытный 23 дня 12 тренировок ~47 минут

«Стайный» подход в тренинге тебе не по душе? Тогда отправляйся в свободное плавание, захватив с собой тренировочный план от Атлетик. Только рискни пойти наперекор правилам и ты почувствуешь, сколько преимуществ у тренировки в одиночку — полная свобода маневров и абсолютная концентрация на работе даст небывалую фору мышечной гипертрофии.

<https://atletiq.com/programma/trenirovki-na-massu-bez-partnera-volk-odinochka.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.

Открой сезон охоты за мышцами по месячной программе «Волк-одиночка»

Силовой спорт — это такой себе «колхоз», организованный как водится на основе кооперации: все в зале «пашут» как одна сплоченная команда в сотрудничестве с коллегами-братьями.

«Парная» работа здесь всячески приветствуется и пропагандируется, ведь она дает возможность тренироваться более интенсивно, а значит, и более результативно. Когда вес штанги становится неучислимым — на помощь «трудягам» приходит напарник.

А что если по-соседству никого? Или ты привык рассчитывать только на себя и предпочитаешь тренироваться в гордом одиночестве? Что ж теперь, отказываться от амбициозных планов покорения силовых «горизонтов» и сдать в интенсивности?

Не нужно никаких жертв: одиночная работа ничем не проигрывает «партерскому» тренингу, если освоить специальный репертуар приемов и научиться применять его на практике.

В этом ты тебе постараемся помочь — специально для тебя составлена программа «Волк-одиночка», которая предполагает проведение тренировок без партнера. Безопасно? Абсолютно. И при этом мега-эффективно. Тестируй!

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени 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

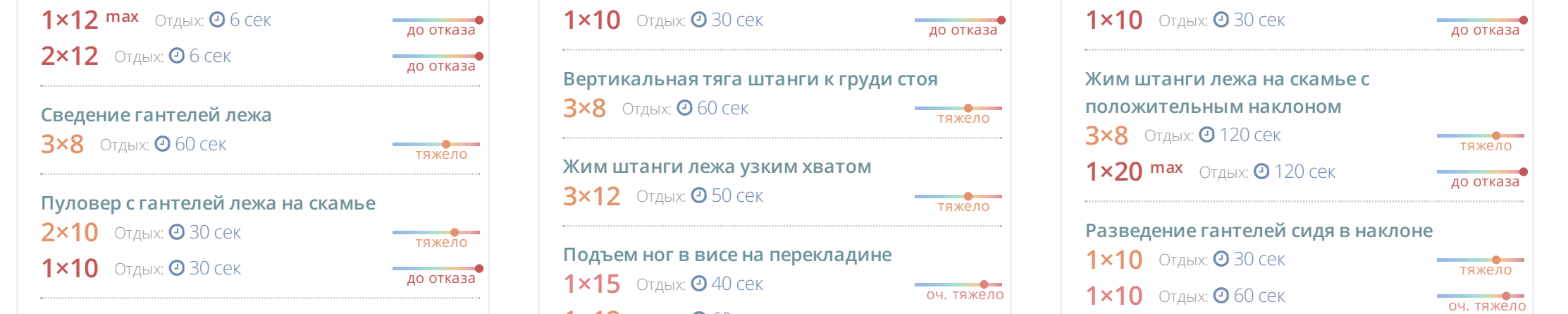
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	6-10	3-6	60-80 сек
2	Тяга на нижнем блоке	4	8-12 (+max)	6-50 сек

Для доступа требуется уровень «Опытный 4» или оплата 120 пунктов / что это? Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 12 тренировок

Тренировка №1 47 мин

- Жим штанги лежа 10x3 Отдых 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 1x8 Отдых 50 сек
- 1x12 max Отдых 6 сек
- 2x12 Отдых 6 сек
- Сведение гантелей лежа 3x8 Отдых 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x10 Отдых 30 сек
- Попеременный подъем гантелей на наклонной скамье 3x8 Отдых 60 сек
- Французский жим лежа с гантелями 2x8 Отдых 90 сек

920 очков

Тренировка №2 46 мин

- Приседания со штангой 10x3 Отдых 80 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 2x10 Отдых 30 сек
- 1x10 Отдых 30 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x8 Отдых 60 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x12 Отдых 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 1x15 Отдых 60 сек
- 1x12 Отдых 40 сек
- 1x15 Отдых 40 сек
- Гиперэкстензия 1x20 Отдых 40 сек
- 1x15 Отдых 60 сек
- 1x20 Отдых 40 сек

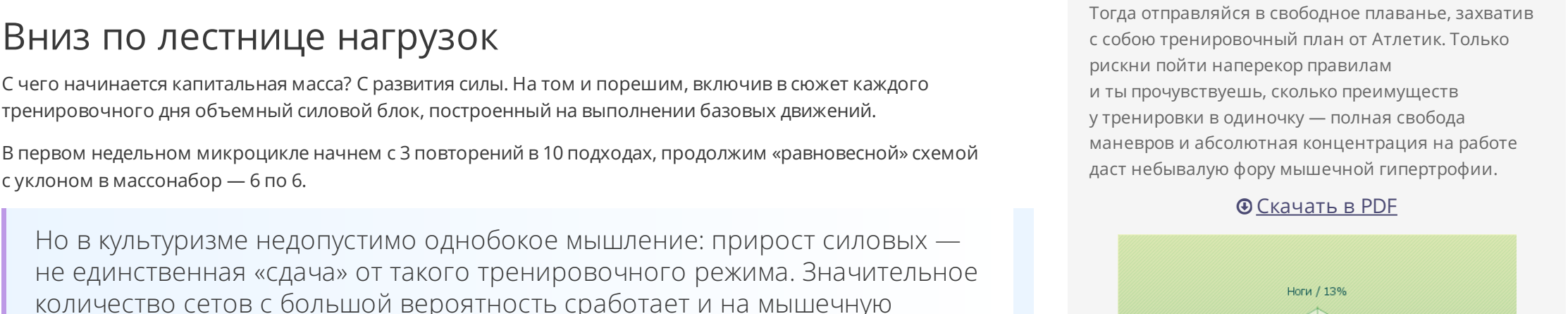
686 очков

Тренировка №3 54 мин

- Армейский жим стоя 10x3 Отдых 80 сек
- Тяга верхнего блока к груди 2x10 Отдых 30 сек
- 1x10 Отдых 30 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 120 сек
- 1x20 max Отдых 120 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 1x10 Отдых 30 сек
- 1x10 Отдых 60 сек
- 1x10 Отдых 60 сек
- Подъем Е2-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 3x8 Отдых 80 сек
- 30/0/2 Отдых 80 сек
- Французский жим сидя 3x8 Темп 40/1/0 Отдых 80 сек

999 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 240 руб. Почему это платно? Зарегистрироваться и узнать подробности

4-Х НЕДЕЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС «В ОДИНОЧКУ»

Даешь массу: гипертрофийный тренинг без напарника на переделе интенсива.

Предложенная программа тренировок рассчитана на четырехнедельный срок работы. В совокупности предполагается проведение трех тренировок в неделю — распределяй их в произвольном порядке, с единственным условием — проводить две подряд.

Вниз по лестнице нагрузок

С чего начинается капитальная масса? С развития силы. На том и порешим, включив в сюжет каждого тренировочного дня объемный силовой блок, построенный на выполнении базовых движений.

В первом недельном микроцикле начнем с 3 повторений в 10 подходах, продлим «равновесной» схемой с уклоном в массажер — 6 по 6.

Но в культурная «задача» от однобрюшного мышления: природо силовых — не единственная «задача» от такого тренировочного режима. Значительное количество сетов с большой вероятностью сработает и на мышечную гипертрофию.

«Хвостовая часть» программы будет состоять в основном из изолирующих движений, что впрочем, не делает ее менее напряженной — и «виной» всему фирменные приемы качка-одиночки.

Основные фишки сольной программы

В нашей программе мы предлагаем использовать сразу несколько ударных методов, которые позволят не только прокачать твои мышцы в пламени интенсивности, проща говоря, оказать максимальное воздействие на них и искусно избежать адаптации, но и максимально обезопасить тренировочный процесс.

Один и них — славно известные дроп-сеты. Работая в паре со страхующим, разгружать штангу проще простого, другое дело — ухитриться применить эту методику, зная, что никто не протянет тебе руку дружеской помощи.

Штангу сразу отменяем, она для «волка-одиночки» не подходящий снаряд, а вот блоки — то, что надо. Используя их мы обходим такой, казалось бы, экстремальный подход в безопасном и эффективном ключе.

Скидываем «с борта» n-количество утяжелителей и продолжаем «гвоздить» мышцы до упора.

Что правда, злоупотреблять этим методом мы не советуем — уж больно он хардкорный, поэтому в таком формате мы выполняем только блочные тяги.

Следующий от отцов основателей нашего спорта, который мы взяли на вооружение — отдых/пауза.

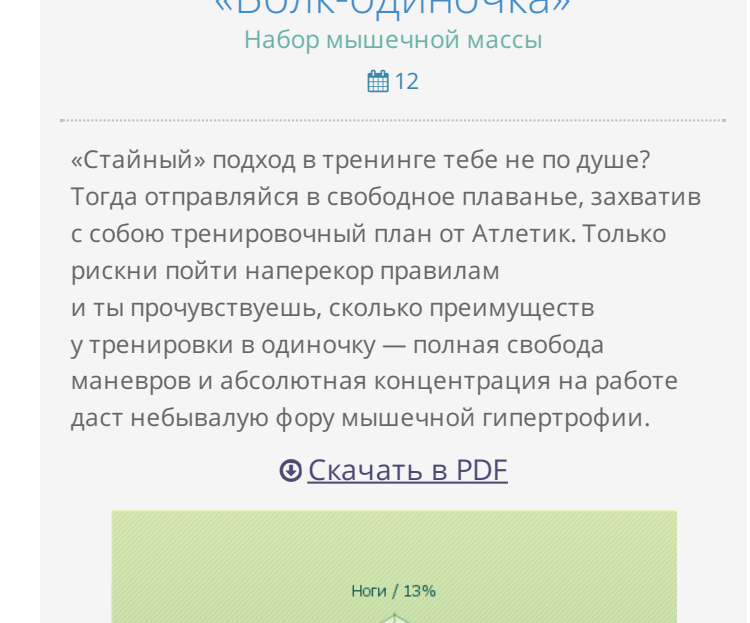
С ним мы привели «понадуть газку» — применять его тебе предстоит ежедневно. Однако правило безопасности все то же: полный запрет на тяжелые снаряды. В нашем распоряжении «гантельные» пуловеры и «тренажерно-блочная» работа.

Если придется капитулировать, «поле боя» ты покинешь с минимальными потерями.

Мускулатуру рук ты будешь бомбить по slow-методу.

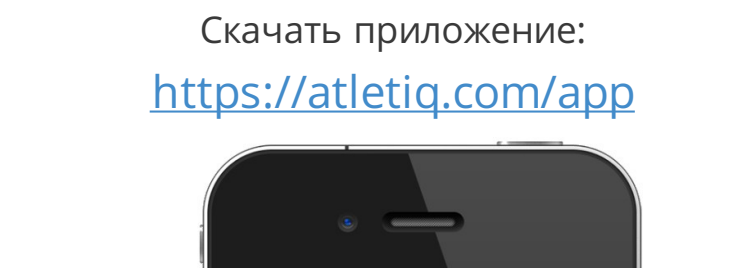
Что еще за вещь такой? Официально приема с таким названием ты не отыщешь, но именно это название точно отражает его суть — выполнять упражнения следует в медленном темпе с акцентом на негативную фазу.

Ничего сложного: в твои задачи входит лишь отскакивать вес в соответствии с инструкциями программы.



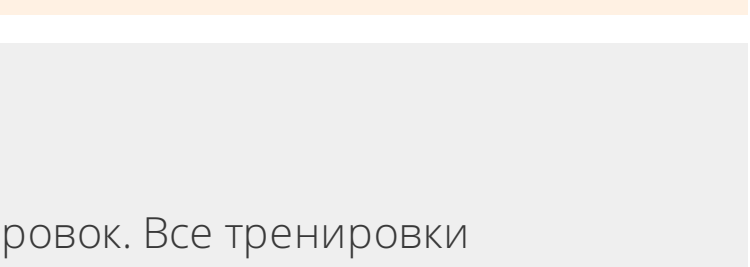
«Волк-одиночка» Набор мышечной массы 12

«Стайный» подход в тренинге тебе не по душе? Тогда отправляйся в свободное плавание, захватив с собой тренировочный план от Атлетик. Только рискни пойти наперекор правилам и ты почувствуешь, сколько преимуществ у тренировки в одиночку — полная свобода маневров и абсолютная концентрация на работе даст небывалую фору мышечной гипертрофии.



Автор программы AYarmots

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



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 исходя из 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 устанавить вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вазного 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 программы 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 идиосинкратичный рельеф

Набор мышечной массы и рельефа с помощью силовых тренировок

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ **47:25** ТОННАЖ **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