

ТУРНИК ГАНТЕЛИ БРУСЬЯ НА СИЛУ И МАССУ

Обнови «снаряжение»: орудуй гантелями, осваивай брусья, чтобы запустить рост силовых показателей и объемов мускулатуры.

1 Опытный **23** дня **12** тренировок **~43** минуты

Гантели, брусья и турник — не серьезные снаряды для настоящего качка. Месяц — не срок для одновременной «постройки» мышц и силы. Оставь скептицизм теоретикам, в практике нашего спорта — возможно все. «Живое» доказательство — телотрансформации пользователей новой программы на массу и силу от Атлетик. И отгадай-ка, кто «на передовой»? Дискредитированный «аматорский» инвентарь!

<https://atletiq.com/programma/turnik-ganteli-brusya-na-silu-i-massu.html>

Автор:
AYarmots

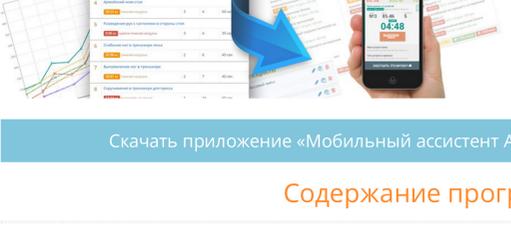
Я не обещаю вам горы мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю — интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только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

Из штангиста в «турникмены» с гипертрофийно-силовой программой Атлетик: меняй инвентарь, меняйся сам.

И бывалому качку иногда полезно сменить тяжелые штанги на «дедовскую» атрибутику — турник, брусья да пару наборных гантелей. Удивительно, но факт — тело искусственного нагрузками спортсмена тут же реагирует на смену «декораций». А о подрастающем поколении культуры и говорить нечего: дворовые снаряды — лучшее подспорье в деле физического воспитания. Да и подспорье ли? При творческом подходе к тренингу даже с этим нехитрым джентльменским набором можно работать над силой и объемом мышц.

Ну что, вспомним школьные годы? Подберем телеса, возьмем «под мышку» гантели и поспешим к ближайшей свободной перекладине. А если по «молодости-глупости» ты обзавелся навесными турник/брусьями, которые теперь украшают твою стену, как декорация (как знал, как знал что пригодятся) — еще лучше, можно вообще никуда не спешить.

С чувством, с толком, с расстановкой изучай наш тренировочный план и принимайся за кропотливую работу над собой!



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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания обратным хватом	8	3	30-60 сек
2	Отжимания на брусьях	8	4	30-60 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Любитель 8» или оплата 120 пунктов / ⚡ [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.

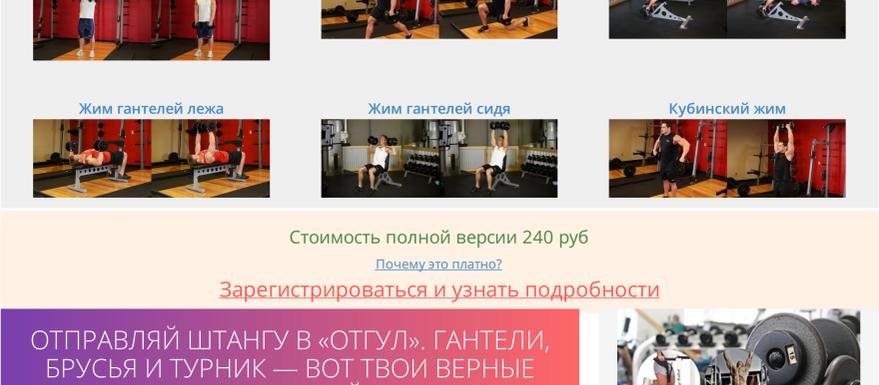


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<p>Подтягивания обратным хватом</p> <p>1x3 Отдых 30 сек</p> <p>2x3 Отдых 40 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>1x3 Отдых 40 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>1x3 Отдых 50 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>Отжимания на брусьях</p> <p>2x4 Отдых 50 сек</p> <p>2x4 Отдых 60 сек</p> <p>1x4 Отдых 50 сек</p> <p>1x4 Отдых 60 сек</p> <p>Жим гантелей лежа</p> <p>1x8 Отдых 60 сек</p> <p>1x8 Отдых 45 сек</p> <p>1x8 Отдых 70 сек</p> <p>1x18 max Отдых 70 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье</p> <p>3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Кубинский жим</p> <p>3x14 Отдых 30 сек</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>2x20 Отдых 40 сек</p> <p>987 очков</p>	<p>Подтягивания широким хватом за голову</p> <p>1x3 Отдых 30 сек</p> <p>2x3 Отдых 40 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>1x3 Отдых 40 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>1x3 Отдых 50 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>Жим гантелей сидя</p> <p>1x8 Отдых 60 сек</p> <p>1x8 Отдых 45 сек</p> <p>1x8 Отдых 70 сек</p> <p>1x18 max Отдых 70 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне</p> <p>3x6 Отдых 60 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»</p> <p>1x10 Отдых 45 сек</p> <p>1x10 Отдых 75 сек</p> <p>1x18 max Отдых 75 сек</p> <p>Французский жим лежа с гантелями</p> <p>1x12 Отдых 35 сек</p> <p>1x10 Отдых 40 сек</p> <p>1x10 Отдых 40 сек</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>3x20 Отдых 60 сек</p> <p>819 очков</p>	<p>Подтягивания</p> <p>1x3 Отдых 30 сек</p> <p>2x3 Отдых 40 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>1x3 Отдых 40 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>1x3 Отдых 50 сек</p> <p>1x3 Отдых 60 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с разводящими рукоятками</p> <p>1x8 Отдых 60 сек</p> <p>1x8 Отдых 45 сек</p> <p>1x8 Отдых 70 сек</p> <p>1x18 max Отдых 70 сек</p> <p>Вертикальная тяга гантелей к груди</p> <p>3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</p> <p>3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Шаги с гантелями</p> <p>1x10 Отдых 80 сек</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>2x20 Отдых 40 сек</p> <p>702 очков</p>

Справочник упражнений программы

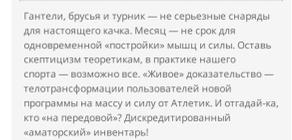


Стоимость полной версии 240 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ОТПРАВЛЯЙ ШТАНГУ В «ОТГУЛ», ГАНТЕЛИ, БРУСЬЯ И ТУРНИК — ВОТ ТВОИ ВЕРНЫЕ СОЮЗНИКИ НА БЛИЖАЙШИЕ 23 ДНЯ



«Турник, Гантели, Брусья — на силу и массу»
 Набор массы, развитие силы
 12

Свои задачи постройки мышц ты должен уложиться в 23 дня. В течение обозначенного срока тренируйся регулярно, с интервалом в 1 день — итог наберешь 12 насыщенных нагрузками занятий.

На это время с твоей тренировочной «арены» исчезнут блики, тренажеры и даже штанга! Их место займут перекладины и гантели.

Разбор упражнений

В разрезе основных мышечных групп из 4 тренировочных дней мы лишь один, последний посвятим сольной работе ног, разбив ее суперсетом на пресс. В предшествующие дни будем заниматься «верхами» с попеременными акцентами на грудь, спину и руки, плечи.

Особняком стоят упражнения на турнике и брусьях — как самые тяжелые и комплексные (в плане «захвата» мышц) они выполняются первыми и наращивают показатели реальной функциональной силой.

Ты можешь отметить: «индивидуальные» упражнения на дельты вписаны во все дни тренинга плечевого пояса, и все они преимущественно «бьют» в средний пучок. Нет, ошибки в этом нет: фронтальные и тыльные головки активно содействуют работе грудных и широчайших, поэтому свою порцию нагрузки и так получают. Ну а нам остается лишь дополнительно затронуть «проремонтные» пучки, чтобы увеличить суммарное воздействие нагрузкой и сделать работу плеча полноценной.

Ну и завсегда! нашего комплекса — гиперэкстензии, они «мелкают» в каждом дне. Что неудивительно — цели-целями, а крепкая поясница у нашего брата всегда «за почет». Да и тебе она пригодится — новоприобретенную массу надо куда-то удерживать!

Структура комплекса

Мы решили не дробить программу на микроциклы и предпочли сохранить баланс между силовой направленностью тренинга и массонаборной работой, объединив их в рамках одной сессии. Получилось «небанально», а главное — эффективно.

Во всех упражнениях базовой направленности для мышц спичего до 3-4. Но не потому, что мы даем тебе время раскачаться, а потому что здесь тебе «положено» показать максимальные силовые.

Это и есть «мощностный» блок. Как заведомо тренировочный блок и не раз — приготовься сражаться на качество в 8 подходах!

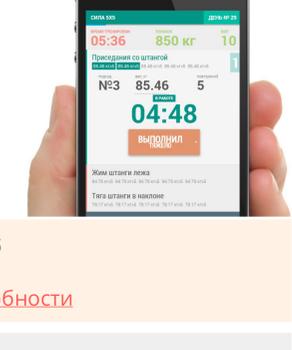
Нагрузки и длительность пауз здесь рассчитаны таким образом, чтобы каждый сет ты завершал, не достигая отказа — ведь тебе еще стоит поберечь силы для этапов многоповторной работы. И она не замедлит «объявляться» — билдерский стиль ты узнаешь по характерной повторяемости сетов.



Автор программы
AYarmots

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 240 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 в вашем личном кабинете и учитываются в следующие тренировки.
- 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.

[Установить приложение](#)