



Укроти строптивую гирию по месячной методике русского силача Ивана Поддубного, чтобы укрепить тело и упрочить дух

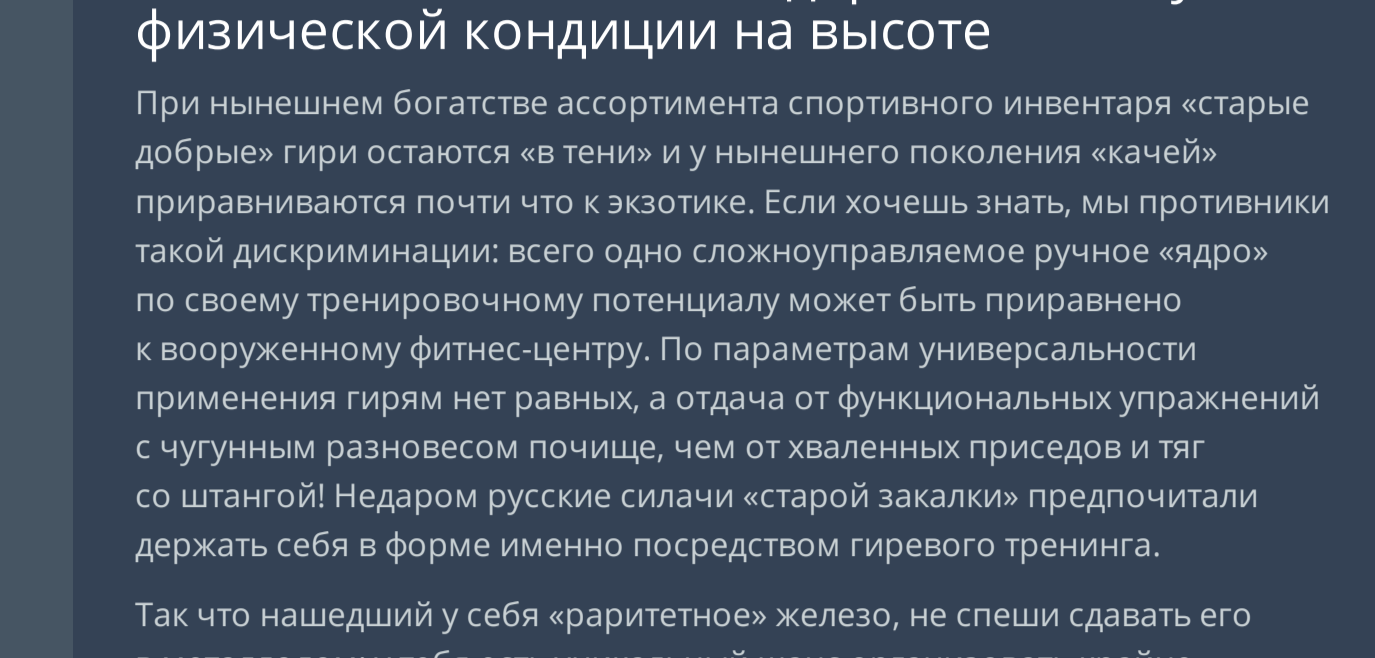
Новичок **23** дня **12** тренировок **~69** минут

В среде потомственных гиревиков слово «фитнес» — звучит почти оскорбительно. Все эти блоки и тренажеры — сплошной «срам» и баловство. Гирия — вот он настоящий brutalный снаряд, который строит функциональное и сильное тело. «Не парься», если с пудовым разновесом ты пока на «вы» — программа тренировок с гириями дома поможет тебе быстро освоиться.

<https://atletiq.com/programma/ivan-poddubnyj-1-giry-750.html>

Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

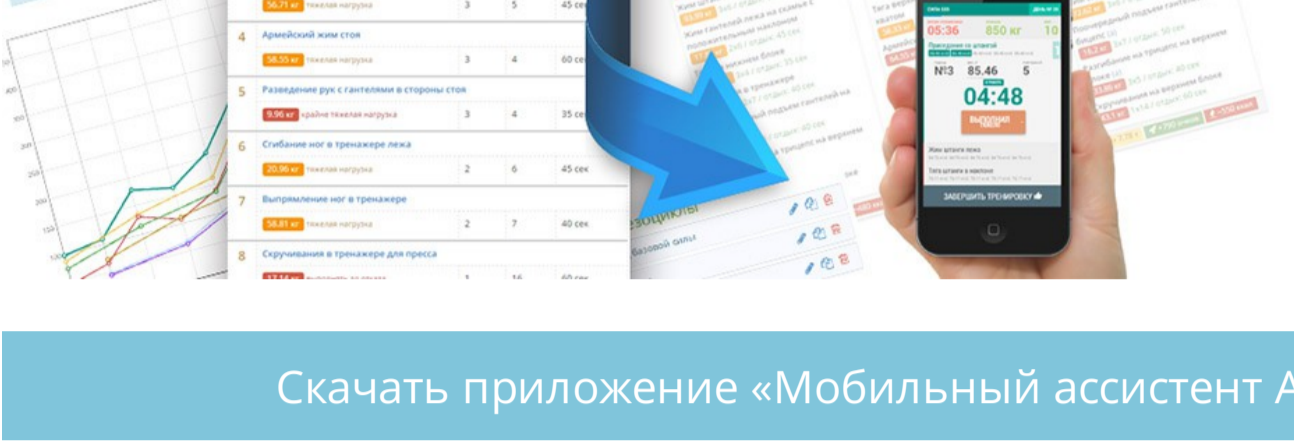


Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня край есть и я готов им поделиться!

Следуй тренировочным «заповедям» Железного Ивана, чтобы держать планку физической кондиции на высоте

При нынешнем богатстве ассортимента спортивного инвентаря «старые добрые» гири остаются «в тени» и у нынешнего поколения «качей» приравниваются почти что к экзотике. Если хочешь знать, мы противники такой дискриминации: всего одно сложноуправляемое ручное «ядро» по своему тренировочному потенциалу может быть приравнено к вооруженному фитнес-центру. По параметрам универсальности применения гириям нет равных, а отдача от функциональных упражнений с чулунным разновесом почище, чем от хваленных приседов и тяг со штангой! Недаром русские силачи «старой закалки» предпочитали держать себя в форме именно посредством гиревого тренинга.

Так что нашедши у себя «архивное» железо, не спешите сдавать его в металлолом: у тебя есть уникальный шанс организовать крайне результативные домашние тренировки с гириями и пройти силовое «крещение» самым старобитным русским снарядом, с которыми любил упражняться знаменитый богатырь «всяя Руси» Иван Поддубный. В качестве импровизированного зала выбирай любое удобное место: стадион, детскую площадку, да хоть бы и собственную гостиную!



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 задачу тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

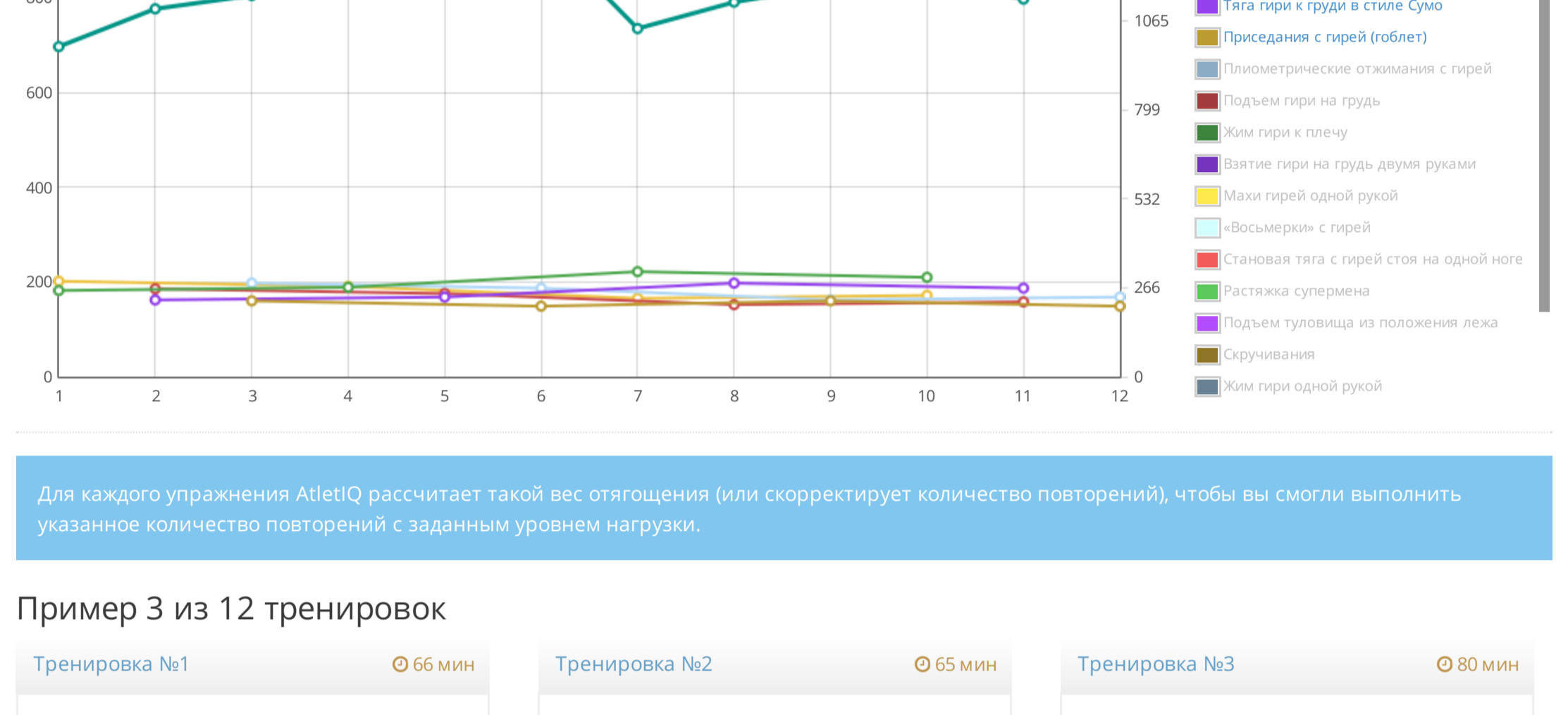
1 «1» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Рывок гири одной рукой	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
2	Толчок гири одной рукой	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
3	Жим гири к плечу	3-4	10-16 (+max)	120-150 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 количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 66 мин

- Рывок гири одной рукой 4x12 Отдых 120 сек
- Толчок гири одной рукой 4x12 Отдых 120 сек
- Жим гири к плечу 3x14 Отдых 150 сек
- Подъем гири на грудь 4x10 Отдых 120 сек
- Жим гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x30 max Отдых 60 сек

987 очков

Тренировка №2 65 мин

- Жим гири лежа одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами 4x12 Отдых 120 сек
- Плиометрические отжимания с гирей 3x22 Отдых 150 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо 4x10 Отдых 120 сек
- Подъем гири одной рукой 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Растяжка супермена 3x30 max Отдых 60 сек

1100 очков

Тренировка №3 80 мин

- Махи гирей одной рукой 4x10 Отдых 120 сек
- Приседания с гирей над головой 4x12 Отдых 120 сек
- Приседания с гирей (гоблет) 3x30 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей 3x25 Отдых 90 сек
- Взятие гири на грудь двумя руками 4x10 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге 3x25 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x30 max Отдых 60 сек

1140 очков

Справочник упражнений программы

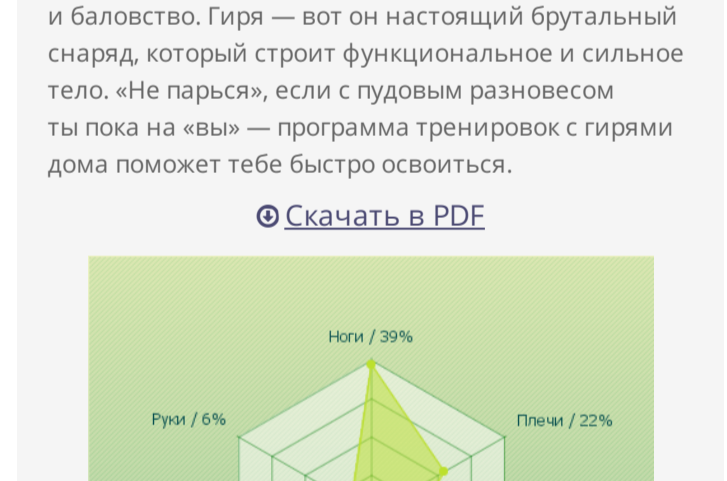


Стоимость полной версии 280 руб

[Почему это платно?](#)

Зарегистрироваться и узнать подробности

ВОЗМИ ЛУЧШЕЕ ОТ ОДНОЙ ГИРИ: ПРОЧУВСТВУЙТЕ МНОЖЕСТВЕННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ДОМАШНИХ КОНДИЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК С ЕДИНСТВЕННЫМ СНАРЯДОМ

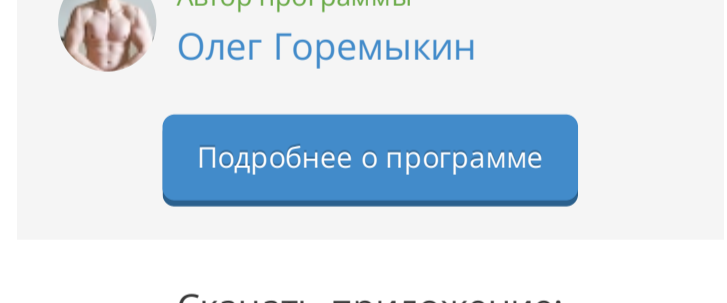


Чтобы войти в стройные ряды «рвателей, толкателей и махателей» гири тебе необходимо не так и много — для начала выделить под тренировки 3 дня в неделю. Поскольку гиревая нагрузка с большой вероятностью будет для тебя нова, важно строго придерживаться установленного программой режима отдыха — после каждого тренировочного дня должен следовать день без силовой работы.

В среде потомственных гиревиков слово «фитнес» — звучит почти оскорбительно. Все эти блоки и тренажеры — сплошной «срам» и баловство. Гирия — вот он настоящий brutalный снаряд, который строит функциональное и сильное тело. «Не парься», если с пудовым разновесом ты пока на «вы» — программа тренировок с гириями дома поможет тебе быстро освоиться.

[Скачать в PDF](#)

Предложенная программа гиревых тренировок рассчитана на 4 недели — этот период может стать промежуточным между твоими «стандартными» плановыми циклами: с одной стороны дать мышцам необходимый смену тренировочного стимула, вынуждая приспосабливаться к принципиально иному («разбалансированному») типу нагрузок, с другой стороны — возможность банально отдохнуть от «штанговой» работы.



Комплекс тренировок с гириями

Этот выводит как для владельцев единичного экземпляра снаряда, так и для тех, кто в силу своей неопытности управиться с двумя пока не способен.

Автор программы **Олег Горемыкин**

[Подробнее о программе](#)

Структура комплекса

В подборе упражнений на первое место выходит комплексность. Оно и понятно: составные движения дают тебе максимум по задачам «общего развиваемости», привлекает к работе не одну дюжину мышц, и обладают высшей энергозатратностью. И с их выбором, проблем не возникает, ибо буквально все гиревые движения в полной мере таковыми являются.

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

Хотя по существу ни одно из упражнения не является узконаправленным, им все же можно «приписать» некоторую спецификацию:

- Так, маховые упражнения помимо прочего обязательны к выполнению на начальных этапах тренинга в целях укрепления «рабочих» связок.
- Вариации подъема и рывков — бесценны в плане своей «метаболической отдачи». Возьми их на вооружение: возможно, они еще не раз пригодятся тебе при построении «жиросжигающих» циклов.
- Более привычные тебе «силовые» движения (пу или их гиревые альтернативы) типа приседаний или жима лежа, поработают над твоими силовыми качествами. Плюс-тайм можешь смело рассчитывать на рост результативности в работе с классическими снарядами.

Кроме собственно гиревой работы, в финале каждого дня тебе ожидает изолирующие упражнения на кор. От их выполнения ты получишь двойную выгоду: закалишь свой «остов» и усилить «формирующее» действие всей связки упражнений.

Ну и напоследок: абсолютно все движения из разряда «гири-стейж» предполагают взаимодействие пока еще никто не предложил.

Стоимость полной версии 280 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 тренажером.

- 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.
- Приложие предложит вам свою помощь с запрограммированным 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

- Набор массы
- Сила
- Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Тонаж: **720 кг**

Вес: **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Повтор: №2

Время: 25.61

Повторений: 8

Время отдыха: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Текущая тренировка #2

Время тренировки: **47:25**

Тонаж: **2.2 т**

Вес: **125**

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и передай на следующий уровень!

«Новичок Б»

[Установить приложение](#)