

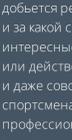


Приблизься к русским стандартам функциональной силы уже через месяц, следуя шагами Ивана Поддубного

Опытный 23 дня 12 тренировок ~74 минуты

Ради чистоты эксперимента однажды попробуй «изменить» штанге с парой пудовых гирь. Уверены, ты будешь удивлен и раздосадован — как, оказывается, непросто «тепличному» качку подчинить себе «примитивный» чугунный снаряд. Тут тебе и новый тренировочный мотив: превратить свое тело из опытного образца в действующую силовую «машину» по примеру непобедимого Ивана Поддубного.

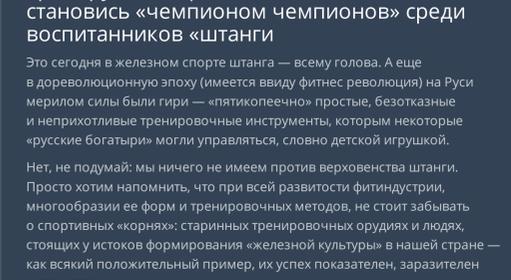
<https://atletiq.com/programma/ivan-poddubnyj-2-giri-751.html>



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 план есть и я готов им поделиться!

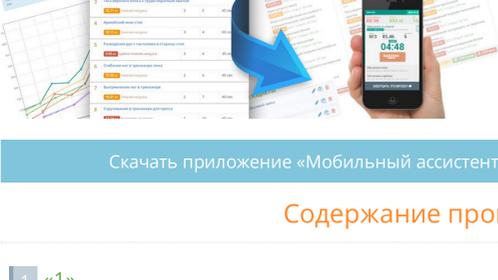


Тренируйся с гирями как Железный Иван, становись «чемпион чемпионов» среди воспитанников «штанги»

Это сегодня в железном спорте штанга — всему голова. А еще в революционную эпоху (имеется ввиду фитнес революция) на Руси мерилом силы были гири — «пятикопечено» простые, безотказные и неприхотливые тренировочные инструменты, которыми некоторые «русские богатыри» могли управляться, словно детской игрушкой.

Нет, не подумай: мы ничего не имеем против верховенства штанги. Просто хотим напомнить, что при всей развитости фитнесиндустрии, многообразии ее форм и тренировочных методов, не стоит забывать о спортивных «корнях»: старинных тренировочных орудиях и людях, стоящих у истоков формирования «железной культуры» в нашей стране — как всякий положительный пример, их успех показателен, заразителен и поучителен.

Взять того же Ивана Поддубного, в народе известного под «сценическим» псевдонимом «Железный Иван» — вот он настоящий «русский медведь», образчик настоящей «боевой» формы. Его именем и названа настоящая программа тренировок с гирями — твой новый «слововой» рубех на ближайший месяц.



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

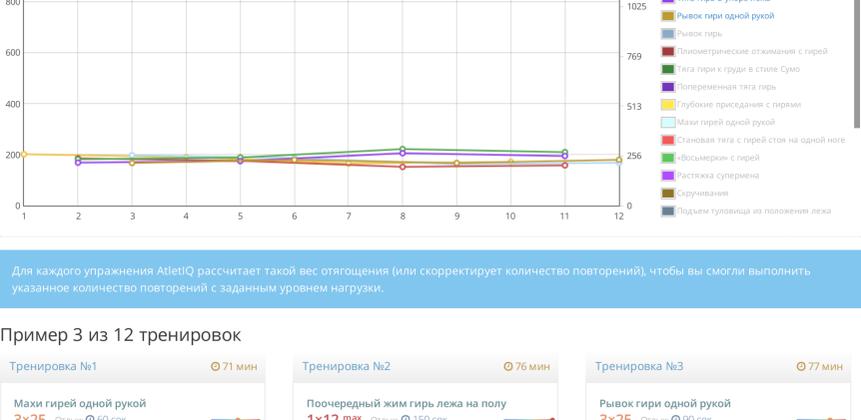
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Махи гирей одной рукой	3	25	60 сек
2	Рывок гирь	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
3	Толчок гирь над собой	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 рассчитает вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 71 мин

- Махи гирей одной рукой 3x25 Отдых 60 сек
- Рывок гирь 4x10 Отдых 120 сек
- Толчок гирь над собой 4x12 Отдых 120 сек
- Жим гирь над собой 4x6 Отдых 30 сек
- Жим гирь одной рукой 1x6 Отдых 30 сек
- Жим гирь над собой 1x6 Отдых 30 сек
- Жим гирь одной рукой 1x6 Отдых 30 сек
- Жим гирь над собой 1x6 Отдых 30 сек
- Жим гирь одной рукой 1x6 Отдых 30 сек
- Переменная тяга гирь 4x10 Отдых 120 сек
- Переменный жим гирь стоя 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- 3x30 max Отдых 60 сек

1284 очков

Тренировка №2 76 мин

- Почередный жим гирь лежа на полу 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x8 Отдых 90 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами 4x12 Отдых 120 сек
- Плиометрические отжимания с гирей 3x22 Отдых 150 сек
- Подъем гирь на плечи 4x10 Отдых 120 сек
- Тяга гирь в упоре лежа 4x10 Отдых 120 сек
- Тяга гирь в наклоне обеими руками 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Растяжка суперна 3x30 max Отдых 60 сек

1306 очков

Тренировка №3 77 мин

- Рывок гирей одной рукой 3x25 max Отдых 90 сек
- Приседания с гирей над головой 4x12 Отдых 120 сек
- Глубокие приседания с гирями 4x10 Отдых 120 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо 3x25 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей 3x25 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге 3x30 max 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 гирь из положения лежа 3x30 max Отдых 60 сек

1138 очков

Справочник упражнений программы

«Восьмерки» с гирей

Глубокие приседания с гирями

Жим гири лежа со скрещенными ногами

Жим гири одной рукой

Жим гирь над собой

Махи гирей одной рукой

Скидка 25% Стоимость полной версии 210 руб 280 руб

Почему это платно? Зарегистрироваться и узнать подробности

ПОЛУЧАЙ СТОПУДОВУЮ ОТДАЧУ ОТ ПУДОВЫХ ГИРЬ: УКРЕПИ ТЕЛО ЗА МЕСЯЦ ТРЕНИРОВОК В СТИЛЕ НЕПОБЕДИМОГО РУССКОГО СИЛАЧА

Вполне возможно, что с гирей ты уже знаком — многие «точечно» используют гиревую работу для развития кора или в качестве общей ОФП под любой типовой цикл. Однако в нашей программе тренировок гиря будет «примой» — то есть буквально все движения, за исключением финальных для спины и пресса, будут выполняться с ней.

Общая длительность всей этой дивее «качалки» — 23 дня. Недельный план будет включать 3 рабочих дня, разделенных между собой одной днем отдыха.

Нагрузкам по мышечным группам

Ты и сам можешь заметить, что определить «направленность» тренировок с гирями с первого взгляда достаточно непросто, со второго в общем-то тоже. Каждое занятие в силу специфики гиревой работы будет максимально комплексным, разноплоскостным и функционально задействующим все «любимые» мышечные массивы, поэтому его тяжело вписать в формат привычных культуристических схем.

Но для простоты восприятия, «обозвем» тренировки — фулбадильными с акцентом на конкретные мышечные группы:

- Так в первый день в зоне особого внимания будут плечи;
- Во второй тебя ожидает совмещенный тренинг: спины и груди;
- Третий день будет прицельно бить «по ногам».

Опять же, надо понимать, что такое деление является чисто условным, ведь основными движителями в большинстве гиревых упражнений являются плечи, а значит, атаки на них будут особенно лютыми. Вторым «старателем» выступает кор — вся эта болтанка (инерция), создаваемая «ядрами» делает его главным звеном «кинезиологической» цепи и таким образом, формирует мощную стабилизирующую броню из мускулов. Уверены, в будущем ты найдешь, куда «приложить» это свое полезное приобзрение.

Заметим: в гиревом спорте все «базовые» упражнения выполняются стоя, оттого у некоторых складывается впечатление, что «чистые» гиревые тренировки «ущербны» с точки зрения акцентированной проработки некоторых мышечных групп — как, например, груди. Ну а на что нам, спрашивается, фантазия? Спешим для грудных мышц мы включили в программу три крутых движения, которые записаны по плану во втором дне — две разновидности жима гири и плиометрические отжимания.

Кстати, прицельной нагрузке мы уделимся поддержать даже казавшиеся бы недостижимые для прямого воздействия гирями бицепсы бедер — гирей стоящей тяге с гирей.

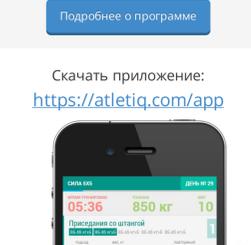
Обращаем твое внимание: динамическая и сложно координационная гиревая тренировка требовательна к физической форме атлета. Если ты, мягко говоря, пребываешь не в лучшей кондиции или о себе дают знать старые травмы, лучше отложи момент своего «богатырского» становления до лучших времен.



«Иван Поддубный (2 гири)» Поддержание формы 12

Ради чистоты эксперимента однажды попробуй «изменить» штанге с парой пудовых гирь. Уверены, ты будешь удивлен и раздосадован — как, оказывается, непросто «тепличному» качку подчинить себе «примитивный» чугунный снаряд. Тут тебе и новый тренировочный мотив: превратить свое тело из опытного образца в действующую силовую «машину» по примеру непобедимого Ивана Поддубного.

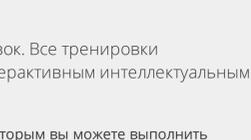
Скачать в PDF



Автор программы Олег Горемыкин

Подробнее о программе

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



Скидка 25% Стоимость полной версии 210 руб 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 таймером.

- Нагрузка на упражнения не должна превышать 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, позабудьте о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь восстанавливать 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 программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на массу, силу, выносливость, восстановление

Набор Мысы тренировка всего тела

Сила Жирокислотный расщеп

Натуральный бодибилдинг тренировка всего тела

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61 8

43

ПРЕСТУПИТЬ

Темп: 30/х/х/х

1. Разместить штангу на полу перед собой.

Становая тяга

Как выполнять?

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

47:25 **2.2 т** **125**

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Поделись

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