



ИВАН ПОДДУБНЫЙ СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС С 2 ГИРЯМИ

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, не просто «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-poddubnyy-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 обильная 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. Полагаясь на удачу или действуя методом «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 — это составленный самостоятельно теория для их достижения. Не хватает опыта, информации, знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

Тренируйся с гирями как Железный Иван, становишься «чемпионом чемпионов» среди воспитанников «Штанги»

Это сегодня в железном спорте штанга — всему голова. А еще в революционную эпоху (именно ввиду фриты революции) на Руси мерилон силы были гири — «метилколеваные» пластые, безотказные и неприхотливые тренировочные инструменты, которым некоторые «русские богатыри» могли управлять, словно детской игрушкой. Нет, не подумай: мы ни когда 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 мейкдап», образец функциональной «боевой» формы. Его именем и названа настоящая программа тренировок с гирями — твой новый «силовой» рубчик на ближайший месяц.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получишь точно записанные автором программы нагрузки 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 программе в таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет вноситься каждая из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.

#	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
4	Жим гирь над собой	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
5	Попеременная тяга гирь	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
6	Попеременный жим гирь стоя	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
7	Скручивания	3	Max	60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Поочередный жим гирь лежа на полу	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
2	Жим гири лежа со скрещенными ногами	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
3	Плиометрические отжимания с гирей	3-4	16-25 (+max)	120-150 сек
4	Подъем гирь на плечи	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
5	Тяга гирь в упоре лежа	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
6	Тяга гирь в наклоне обеими руками	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
7	Растяжка супермена	3	Max	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Рывок гири одной рукой	3	25-30	90 сек
2	Приседания с гирей над головой	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
3	Глубокие приседания с гирями	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
4	Тяга гири к груди в стиле Сумо	3	25-30	90 сек
5	«Восьмерки» с гирей	3	25-30	90 сек
6	Становая тяга с гирей стоя на одной ноге	3	25-30	90 сек
7	Жим гири одной рукой	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
8	Подъем туловища из положения лежа	3	Max	60 сек
6-й день (отдых)				

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 каждая из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторов), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

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
- Попеременная тяга гирь: 4x10 Отдых 120 сек
- Попеременный жим гирь стоя: 1x12 Отдых 150 сек
- Скручивания: 3x30 Отдых 60 сек

1284 очков

Тренировка №2 76 мин

- Поочередный жим гирь лежа на полу: 1x12 Отдых 120 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 гири в упоре лежа: 4x10 Отдых 120 сек
- Тяга гирь в наклоне обеими руками: 4x6 Отдых 30 сек
- Растяжка супермена: 3x30 Отдых 60 сек

1306 очков

Тренировка №3 77 мин

- Рывок гири одной рукой: 3x25 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 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой: 1x12 Отдых 150 сек
- Подъем туловища из положения лежа: 3x30 Отдых 60 сек

1138 очков

Тренировка №4 70 мин

- Махи гирей одной рукой: 3x25 Отдых 60 сек
- Рывок гирь: 3x14 Отдых 150 сек
- Толчок гирь над собой: 3x16 Отдых 150 сек
- Жим гирь над собой: 1x12 Отдых 150 сек
- Попеременная тяга гирь: 3x14 Отдых 150 сек
- Попеременный жим гирь стоя: 4x6 Отдых 30 сек
- Скручивания: 3x30 Отдых 60 сек

1243 очков

Тренировка №5 75 мин

- Поочередный жим гирь лежа на полу: 4x6 Отдых 30 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами: 3x16 Отдых 150 сек
- Плиометрические отжимания с гирей: 4x20 Отдых 150 сек
- Подъем гирь на плечи: 3x14 Отдых 150 сек
- Тяга гири в упоре лежа: 3x14 Отдых 150 сек
- Тяга гирь в наклоне обеими руками: 1x12 Отдых 150 сек
- Растяжка супермена: 3x30 Отдых 60 сек

1392 очков

Тренировка №6 72 мин

- Рывок гири одной рукой: 3x30 Отдых 90 сек
- Приседания с гирей над головой: 3x16 Отдых 150 сек
- Глубокие приседания с гирями: 3x14 Отдых 150 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо: 3x30 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей: 3x25 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге: 3x25 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой: 4x6 Отдых 30 сек
- Подъем туловища из положения лежа: 3x30 Отдых 60 сек

1346 очков

Тренировка №7 71 мин

- Махи гирей одной рукой: 3x25 Отдых 60 сек
- Рывок гирь: 4x12 Отдых 120 сек
- Толчок гирь над собой: 4x10 Отдых 120 сек
- Жим гирь над собой: 4x6 Отдых 30 сек
- Попеременная тяга гирь: 4x12 Отдых 120 сек
- Попеременный жим гирь стоя: 1x12 Отдых 150 сек
- Скручивания: 3x30 Отдых 60 сек

1315 очков

Тренировка №8 76 мин

- Поочередный жим гирь лежа на полу: 1x12 Отдых 120 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами: 4x10 Отдых 120 сек
- Плиометрические отжимания с гирей: 3x25 Отдых 150 сек
- Подъем гирь на плечи: 4x12 Отдых 120 сек
- Тяга гири в упоре лежа: 4x12 Отдых 120 сек
- Тяга гирь в наклоне обеими руками: 4x6 Отдых 30 сек
- Растяжка супермена: 3x30 Отдых 60 сек

1368 очков

Тренировка №9 77 мин

- Рывок гири одной рукой: 3x25 Отдых 90 сек
- Приседания с гирей над головой: 4x10 Отдых 120 сек
- Глубокие приседания с гирями: 4x12 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: 3x25 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой: 1x12 Отдых 150 сек
- Подъем туловища из положения лежа: 3x30 Отдых 60 сек

1130 очков

Тренировка №10 70 мин

- Махи гирей одной рукой: 3x25 Отдых 60 сек
- Рывок гирь: 3x16 Отдых 150 сек
- Толчок гирь над собой: 3x14 Отдых 150 сек
- Жим гирь над собой: 1x12 Отдых 150 сек
- Попеременная тяга гирь: 3x16 Отдых 150 сек
- Попеременный жим гирь стоя: 4x6 Отдых 30 сек
- Скручивания: 3x30 Отдых 60 сек

1259 очков

Тренировка №11 75 мин

- Поочередный жим гирь лежа на полу: 4x6 Отдых 30 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами: 3x14 Отдых 150 сек
- Плиометрические отжимания с гирей: 4x16 Отдых 150 сек
- Подъем гирь на плечи: 3x16 Отдых 150 сек
- Тяга гири в упоре лежа: 3x16 Отдых 150 сек
- Тяга гирь в наклоне обеими руками: 1x12 Отдых 150 сек
- Растяжка супермена: 3x30 Отдых 60 сек

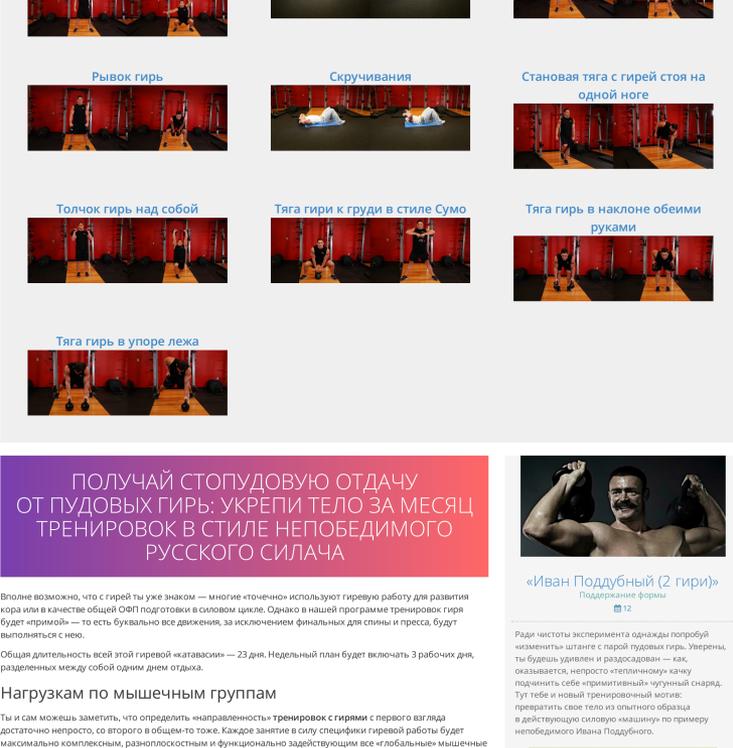
1380 очков

Тренировка №12 72 мин

- Рывок гири одной рукой: 3x30 Отдых 90 сек
- Приседания с гирей над головой: 3x14 Отдых 150 сек
- Глубокие приседания с гирями: 3x16 Отдых 150 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо: 3x30 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей: 3x30 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге: 3x25 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой: 4x6 Отдых 30 сек
- Подъем туловища из положения лежа: 3x30 Отдых 60 сек

1342 очков

Справочник упражнений программы



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



Вполне возможно, что с гирей ты уже знаком — многие «течики» используют гиревую работу для развития кора или в качестве общей ОФП подготовки в силовом цикле. Однако в нашей программе тренировок гиря будет являться — это есть буквально все движения, за исключением движений для спины и пресса, будут выполняться с ней.

Общая длительность всей нашей гиревой «качалки» — 23 дня. Недельный план будет включать 3 рабочих дня, разделенных между собой одним днем отдыха.

Нагрузкам по мышечным группам

Ты и сам можешь заметить, что определять «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, разноплановым и функционально задействующим все «глобальные» мышечные массивы, поэтому его тяжело вписать в формат привычных культуристических схем.

Но для простоты восприятия «обозрев» тренировки — фундайдными с акцентом на конкретные мышечные группы:

- Так в первый день в акценте особого внимания будет плечи;
- Во второй тебе 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, атака на них будет особенно лютой. Вторым «стартовым» выступает кор — вся эта болатанка (вернее, создаваемая имиджам) делает его главным звеном «книжно-узловых» цепи. Прибавь к этому еще и общую энергозатратную работу для спины и получишь идеальный инструмент для поддержания высокой кондиции.

Интерес для тебя представит также «обозрев» работы в некоторых вариантах (жимы как над собой и тяга снаряда в наклоне) — ведь эта болатанка (вернее, создаваемая имиджам) делает его главным звеном «книжно-узловых» цепи. Прибавь к этому еще и общую энергозатратную работу для спины и получишь идеальный инструмент для поддержания высокой кондиции.

Заметим: в гиревом спорте все «базовые» упражнения выполняются стоя, оттого у некоторых складывается впечатление, что «книжные» гиревые тренировки «убивают» сточку зрения акцентированной работой над некоторыми мышечными группами — как, например, груди. Ну а на что нам, спрашивается, фантазия? Способ для грудных мышц все включили в программу три крутых движения, которые записаны по плану во втором дне — две разновидности жима гири и плиометрические отжимания.

Кстати, прицельной нагрузке мы уделим еще и подтянуть даже казалься бы недосягаемые для прямого воздействия гирями бицепсы бедер — герсет становой тяге с гирей.

«Иван Поддубный (2 гири)»
Поддержание формы

Автор программы: **Олег Горемыкин**

[Подробнее о программе](#)

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

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

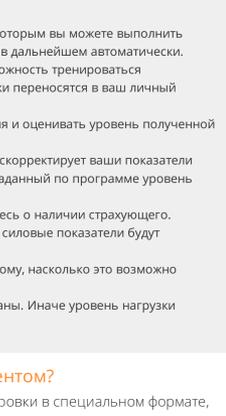
О специфике тренировочной работы

Воспевая оду гире, можно сильно утомиться, особенно если тренироваться с ней в темп «меньше». Вот как мы: в режиме низкой, средней, высокой интенсивности. Постоянная смена нагрузок дает большой простор для мышечного развития — ты сможешь одновременно работать над функциональной силой и выносливостью, а также улучшить статику. Прибавь к этому еще и общую энергозатратную работу для спины и получишь идеальный инструмент для поддержания высокой кондиции.

Интерес для тебя представит также «обозрев» работы в некоторых вариантах (жимы как над собой и тяга снаряда в наклоне) — ведь эта болатанка (вернее, создаваемая имиджам) делает его главным звеном «книжно-узловых» цепи. Прибавь к этому еще и общую энергозатратную работу для спины и получишь идеальный инструмент для поддержания высокой кондиции.

Заметим: в гиревом спорте все «базовые» упражнения выполняются стоя, оттого у некоторых складывается впечатление, что «книжные» гиревые тренировки «убивают» сточку зрения акцентированной работой над некоторыми мышечными группами — как, например, груди. Ну а на что нам, спрашивается, фантазия? Способ для грудных мышц все включили в программу три крутых движения, которые записаны по плану во втором дне — две разновидности жима гири и плиометрические отжимания.

Кстати, прицельной нагрузке мы уделим еще и подтянуть даже казалься бы недосягаемые для прямого воздействия гирями бицепсы бедер — герсет становой тяге с гирей.



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 тренировки по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в статистике тренировок.
- 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 выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Установить приложение

Программы тренировок
На сайте AtletIQ.com / Ссылка: роль спорт
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