

SIMPLEX

ДОМАШНИЙ ТРЕНИНГ С ГАНТЕЛЯМИ



Простая и эффективная fullbody-программа тренировок с гантелями для решения общих «кондиционных» задач и поддержания формы.

Опытный

23 дня

12 тренировок

~46 минут

Пионеры железного спорта тренировали свое тело одними только гантелями и могли дать несколько очков вперед некоторым нынешним раздутым «мастодонтам». Объяви и ты бойкот технократии в спорте – попробуй на время отказаться от тренажеров, блоков и штанг в пользу простого инвентаря и домашнего плана Simplex.

<https://atletiq.com/programma/simplex-domashnij-trening-s-gantelyami-1190.html>



AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

Практикуй универсальный домашний тренинг – получи профессиональный результат за 12 занятий.

В начале была гантель... С этой очевидной истиной согласятся все, для кого железный спорт давно стал «религией».

Это значит, что при желании и необходимости в любой момент можно вернуться к «истокам» и переклещиться на занятия с этим достаточно простым, но одновременно надежным как японское авто инвентарем. А имея под рукой гантелью-адаптированный тренировочный план Simplex — еще и неплохо преуспеть в поддержании своей физической формы.

Конечно, в силу ограниченности веса гантелей, этот план по масштабу отдали сложно приблизить к штанго-комплексам. Однако он является неплохой альтернативой как для действующих мастеров домашнего «дзюсбятинга», так и атлетов, решивших сделать небольшой перерыв в зале. Однако, в силу ограниченности веса гантелей, этот план по масштабу отдали сложно приблизить к штанго-комплексам. Однако он является неплохой альтернативой как для действующих мастеров домашнего «дзюсбятинга», так и атлетов, решивших сделать небольшой перерыв в зале.

Тренировки включают 7-8 упражнений, с акцентом на базовые, которые сулят выгоду как в плане мышечного развития, так и по расходу калорий. В целях поддержания высокой интенсивности нагрузки, тренировочный план предусматривает короткий межподходный отдых, который не будет превышать 1 минуты. Максимальной длительности в 60 секунд он достигает строго на «водной» неделе и на финише, когда вес гантелей приближается к своему максимуму, как и твоя удовлетворенность программой!

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

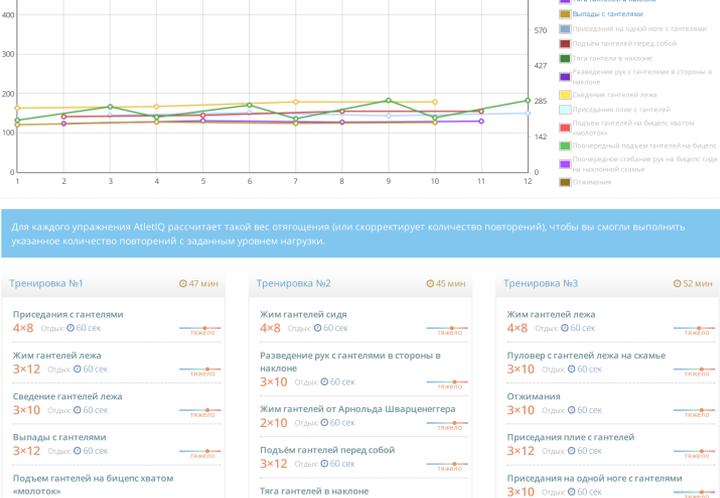
«12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Приседания с гантелями	4	8-12	⊙ 40-60 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8-12	⊙ 40-60 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	10-15	⊙ 40-60 сек
4	Выпады с гантелями	3	8-12	⊙ 40-60 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	8-12	⊙ 40-60 сек
6	Почередный подъем гантелей на бицепс	3	8-12	⊙ 40-60 сек
7	Французский жим сидя	3	8-12	⊙ 40-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гантелей сидя	4	8-12	⊙ 40-60 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	10-15	⊙ 40-60 сек
3	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера	2	10-12	⊙ 40-60 сек
4	Подъем гантелей перед собой	3	8-12	⊙ 40-60 сек
5	Тяга гантелей в наклоне	3	8-12	⊙ 40-60 сек
6	Тяга гантели в наклоне	3	8-12	⊙ 40-60 сек
7	Шраги с гантелями	3	10-15	⊙ 40-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим гантелей лежа	4	8-12	⊙ 40-60 сек
2	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	⊙ 40-60 сек
3	Отжимания	3	10-15	⊙ 40-60 сек
4	Приседания плие с гантелей	3	8-12	⊙ 40-60 сек
5	Приседания на одной ноге с гантелями	3	10-15	⊙ 40-60 сек
6	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3	10-15	⊙ 40-60 сек
7	Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье	3	10-15	⊙ 40-60 сек
8	Отведение гантелей назад в наклоне	3	8-12	⊙ 40-60 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 каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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

Тренировка №1 ⌚ 47 мин

- Приседания с гантелями 4x8 Отдых ⊙ 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Выпады с гантелями 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x8 Отдых ⊙ 60 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Французский жим сидя 3x12 Отдых ⊙ 60 сек

> 397 г 741 очков 530 ккал

Тренировка №2 ⌚ 45 мин

- Жим гантелей сидя 4x8 Отдых ⊙ 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 2x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Шраги с гантелями 3x10 Отдых ⊙ 60 сек

> 346 г 702 очков 500 ккал

Тренировка №3 ⌚ 52 мин

- Жим гантелей лежа 4x8 Отдых ⊙ 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Отжимания 3x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Приседания плие с гантелей 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Приседания на одной ноге с гантелями 3x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 3x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых ⊙ 60 сек

> 419 г 775 очков 560 ккал

Тренировка №4 ⌚ 43 мин

- Приседания с гантелями 4x10 Отдых ⊙ 50 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых ⊙ 50 сек
- Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых ⊙ 50 сек
- Выпады с гантелями 3x8 Отдых ⊙ 50 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x10 Отдых ⊙ 50 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 3x8 Отдых ⊙ 50 сек
- Французский жим сидя 3x8 Отдых ⊙ 50 сек

> 374 г 775 очков 560 ккал

Тренировка №5 ⌚ 42 мин

- Жим гантелей сидя 4x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 2x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых ⊙ 50 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x8 Отдых ⊙ 50 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x8 Отдых ⊙ 50 сек
- Шраги с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

> 332 г 733 очков 530 ккал

Тренировка №6 ⌚ 49 мин

- Жим гантелей лежа 4x10 Отдых ⊙ 50 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых ⊙ 50 сек
- Отжимания 3x15 Отдых ⊙ 50 сек
- Приседания плие с гантелей 3x8 Отдых ⊙ 50 сек
- Приседания на одной ноге с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 50 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x15 Отдых ⊙ 50 сек
- Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 3x15 Отдых ⊙ 50 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x8 Отдых ⊙ 50 сек

> 466 г 808 очков 580 ккал

Тренировка №7 ⌚ 40 мин

- Приседания с гантелями 4x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых ⊙ 40 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Выпады с гантелями 3x10 Отдых ⊙ 40 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 3x10 Отдых ⊙ 40 сек
- Французский жим сидя 3x10 Отдых ⊙ 40 сек

> 422 г 776 очков 560 ккал

Тренировка №8 ⌚ 38 мин

- Жим гантелей сидя 4x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 2x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых ⊙ 40 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x10 Отдых ⊙ 40 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых ⊙ 40 сек
- Шраги с гантелями 3x12 Отдых ⊙ 40 сек

> 356 г 730 очков 520 ккал

Тренировка №9 ⌚ 44 мин

- Жим гантелей лежа 4x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Отжимания 3x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Приседания плие с гантелей 3x10 Отдых ⊙ 40 сек
- Приседания на одной ноге с гантелями 3x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 3x12 Отдых ⊙ 40 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x10 Отдых ⊙ 40 сек

> 455 г 791 очков 570 ккал

Тренировка №10 ⌚ 47 мин

- Приседания с гантелями 4x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Выпады с гантелями 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Французский жим сидя 3x12 Отдых ⊙ 60 сек

> 444 г 788 очков 570 ккал

Тренировка №11 ⌚ 46 мин

- Жим гантелей сидя 4x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 2x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Шраги с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

> 385 г 739 очков 530 ккал

Тренировка №12 ⌚ 53 мин

- Жим гантелей лежа 4x10 Отдых ⊙ 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Отжимания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Приседания плие с гантелей 3x12 Отдых ⊙ 60 сек
- Приседания на одной ноге с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 3x15 Отдых ⊙ 60 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых ⊙ 60 сек

> 497 г 814 очков 590 ккал

Справочник упражнений программы



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания тренировок с гантелями. 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 по специальному тренировочному плану к дантеру, с которого после тренировки переносится 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 так образом, чтобы вы всегда получали заданный программой уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхового.
- 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](#)

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](#)
© 2018 — AtletIQ.com