

Запили тренинг с одними гантелями - создай дополнительный импульс к росту своих мышц.



Опытный

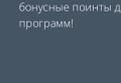
23 дня

12 тренировок

~47 минут

Если масса твоя цель – возьми на вооружение гантель. Кроме шуток! Этот снаряд многолетней «выдержки» еще никого не подводил. Один нюанс – обязательно воспользуйся нашим специализированным гантельным комплексом ИМПУЛЬС и результат в росте будет достигнут в 100%.

<https://atletiq.com/programma/impuls-gantelnyj-kompleks-na-massu-1502.html>



Автор: AtletIQ
AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции, как в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

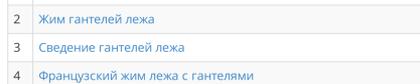
Смакуй новый формат занятий в стиле «made in USSR» - доверь строительство тело «советским» гантелям.

Восстание «машинам» отменяется, пока существует спрос на простые спортивные снаряды — гантели. В отличие от модных тренажеров, гантели круглоусточно доступны, портативны и мобильны. Тренировочная работа с ними может «кипеть» даже вне зала! Так что было бы желание, а уж возможность накачаться с нашим планом ИМПУЛЬС у тебя точно имеется.

Расклад такой: на 4 недели стоит позабыть о существовании штанги и перейти сразу на гантельную работу. «Прикладывать» к снарядам следует трижды в неделю с перерывом в один день (предпочтительнее в понедельник, среду и пятницу); в первый день недельного микроцикла с целью прокачать грудь и трицепс, во второй день — заняться спиной и бицепсом и в третий потренироваться над ногами и плечами.

Даже с этими снарядами работа в полной мере может считаться базовой, поскольку упражнения комплексов подобраны в соответствующем «духе и стиле» — в основном это многосуставные движения, наиболее эффективные с точки зрения «массорастительства».

Первыми стараемся ставить самые тяжелые упражнения, в максимальном количестве подходов — 4-5. В некоторых движениях типа тяги гантелей приветствуется работа в откат. Кроме того «отжимание» применяется метод прямой пирамиды — с последовательным снижением количества повторений от 12 до 6 и параллельным повышением нагрузки.



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

1 «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	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	40-90 сек
2	Жим гантелей лежа	4	8-12	40-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	8-12	30-60 сек
4	Французский жим лежа с гантелями	3	8-12	30-60 сек
5	Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя	3	8-12	30-60 сек
6	Разгибание гантели из-за головы	3	8-12	30-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Тяга гантели в наклоне	5	6-12 (н. макс)	30-60 сек
2	Тяга гантелей в наклоне	5	6-12 (н. макс)	30-60 сек
3	Пуловер с гантелей лежа на скамье	2	10-12	30-50 сек
4	Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном	3	10-15	30-40 сек
5	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	10-15	30-40 сек
6	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	10-15	30-40 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Выпады с гантелями	4	8-12	40-90 сек
2	Заход на скамью с гантелями	3	8-12	40-90 сек
3	Приседания с гантелями	4	8-12	40-90 сек
4	Становая тяга с гантелями	4	8-12	40-90 сек
5	Подъем на носки с гантелей сидя	2	12-15	30-60 сек
6	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	2	10-12	30-50 сек
7	Жим гантелей стоя	4	8-12	40-90 сек
8	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	1	10-12	40-90 сек
9	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	1	10-12	40-90 сек
10	Шраги с гантелями	4	8-12	40-90 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

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Сведение гантелей лежа
3x8 Отдых 60 сек

Французский жим лежа с гантелями
3x8 Отдых 60 сек

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3x8 Отдых 40 сек

Разгибание гантели из-за головы
3x8 Отдых 40 сек

> 289 т **770** очков **550** ккал

Тренировка №2

Тяга гантели в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 50 сек
1x6 макс Отдых 60 сек

Тяга гантелей в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 50 сек
1x6 макс Отдых 60 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3x10 Отдых 40 сек

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3x10 Отдых 40 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3x10 Отдых 40 сек

> 345 т **718** очков **520** ккал

Тренировка №3

Выпады с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Заход на скамью с гантелями
3x8 Отдых 60 сек

Приседания с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Становая тяга с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Подъем на носки с гантелей сидя
1x15 Отдых 40 сек
1x12 Отдых 60 сек

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек

Жим гантелей стоя
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1x12 Отдых 40 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
1x12 Отдых 40 сек

Шраги с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

> 664 т **1030** очков **740** ккал

Тренировка №4

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 90 сек

Сведение гантелей лежа
3x10 Отдых 40 сек

Французский жим лежа с гантелями
3x10 Отдых 40 сек

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3x10 Отдых 40 сек

Разгибание гантели из-за головы
3x10 Отдых 40 сек

> 301 т **715** очков **510** ккал

Тренировка №5

Тяга гантели в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x9 Отдых 30 сек
1x9 Отдых 40 сек
1x7 Отдых 50 сек
1x6 Отдых 60 сек

Тяга гантелей в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x9 Отдых 30 сек
1x9 Отдых 40 сек
1x7 Отдых 50 сек
1x6 Отдых 60 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3x12 Отдых 40 сек

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3x12 Отдых 40 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3x12 Отдых 40 сек

> 355 т **760** очков **550** ккал

Тренировка №6

Выпады с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Заход на скамью с гантелями
3x10 Отдых 40 сек

Приседания с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Становая тяга с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Подъем на носки с гантелей сидя
1x15 Отдых 40 сек
1x12 Отдых 60 сек

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
1x12 Отдых 30 сек
1x10 Отдых 45 сек

Жим гантелей стоя
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1x10 Отдых 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
1x10 Отдых 60 сек

Шраги с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

> 652 т **1038** очков **750** ккал

Тренировка №7

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1x12 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа
1x12 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Сведение гантелей лежа
3x12 Отдых 30 сек

Французский жим лежа с гантелями
3x12 Отдых 30 сек

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3x12 Отдых 30 сек

Разгибание гантели из-за головы
3x12 Отдых 30 сек

> 306 т **708** очков **510** ккал

Тренировка №8

Тяга гантели в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x8 Отдых 30 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x6 Отдых 50 сек
1x6 Отдых 60 сек

Тяга гантелей в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x8 Отдых 30 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x6 Отдых 50 сек
1x6 Отдых 60 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3x10 Отдых 40 сек

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3x10 Отдых 40 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3x10 Отдых 40 сек

> 329 т **752** очков **540** ккал

Тренировка №9

Выпады с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Заход на скамью с гантелями
3x12 Отдых 30 сек

Приседания с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Становая тяга с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Подъем на носки с гантелей сидя
1x15 Отдых 40 сек
1x12 Отдых 50 сек

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 50 сек

Жим гантелей стоя
1x12 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1x10 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
1x10 Отдых 90 сек

Шраги с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

> 637 т **1058** очков **760** ккал

Тренировка №10

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 90 сек

Сведение гантелей лежа
3x8 Отдых 40 сек

Французский жим лежа с гантелями
3x8 Отдых 40 сек

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3x8 Отдых 40 сек

Разгибание гантели из-за головы
3x8 Отдых 40 сек

> 273 т **739** очков **530** ккал

Тренировка №11

Тяга гантели в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x10 Отдых 30 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 50 сек
1x6 Отдых 60 сек

Тяга гантелей в наклоне
1x12 Отдых 30 сек
1x10 Отдых 30 сек
1x8 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 50 сек
1x6 Отдых 60 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3x15 Отдых 30 сек

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3x15 Отдых 30 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3x15 Отдых 30 сек

> 373 т **720** очков **520** ккал

Тренировка №12

Выпады с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Заход на скамью с гантелями
3x8 Отдых 40 сек

Приседания с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Становая тяга с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

Подъем на носки с гантелей сидя
1x15 Отдых 40 сек
1x12 Отдых 60 сек

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек

Жим гантелей стоя
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 70 сек
1x8 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1x12 Отдых 40 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
1x12 Отдых 40 сек

Шраги с гантелями
1x12 Отдых 40 сек
1x10 Отдых 40 сек
1x8 Отдых 60 сек
1x8 Отдых 90 сек

> 661 т **1023** очков **740** ккал

Справочник упражнений программы

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 будет рассчитываться и скорректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы программы 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 отката, позаботьтесь о наличии страхового.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отката, 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 имитирует 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 свои / На массу / Судья, роль еф
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