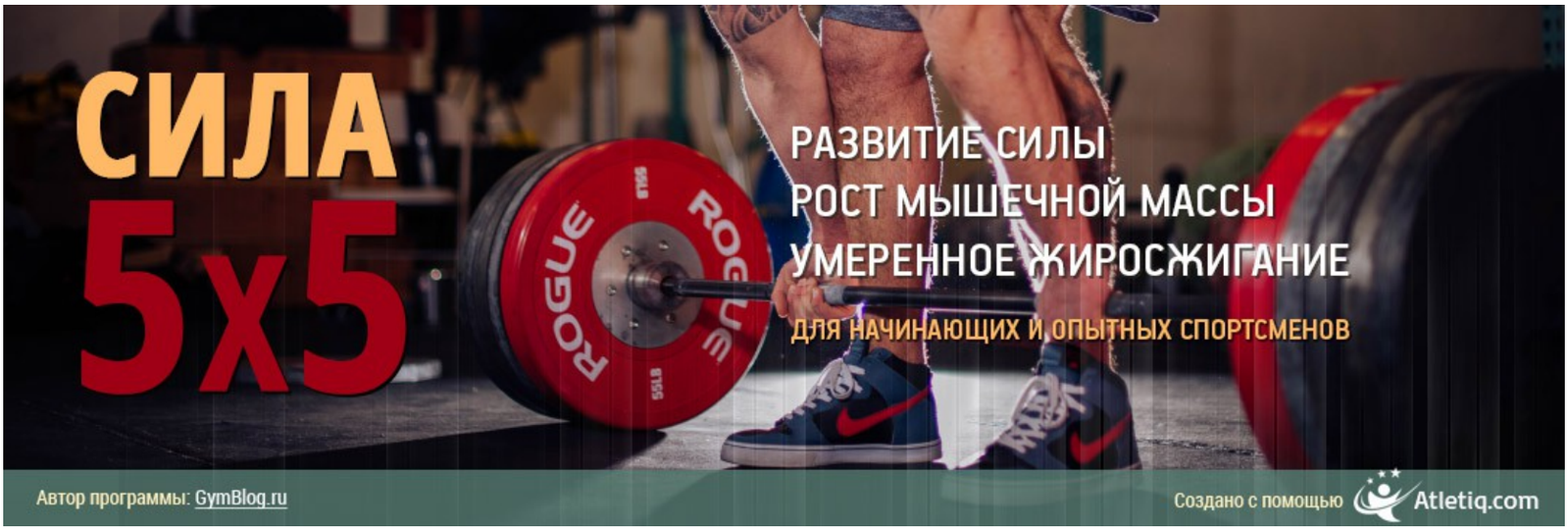


Выведи тренировки на профессиональный уровень с программой «5×5» на силу и массу

Опытный | 47 дней | 26 тренировок | ~33 минуты

Отсутствие прогресса в тренировках — явный признак того, что практикуемый подход следует радикально изменить. Гениально простая интенсивная тренировочная программа «Сила 5×5», на принципах которой выросло не одно поколение именитых атлетов, катализирует развитие силовых показателей и мышечный рост.

https://atletiq.com/programms/166

Автор: GymBlog.ru

Индивидуальная тренировочная программа — путеводитель по спортивному успеху.

Спрос на физически развитое, здоровое и привлекательное тело стабильно высок. И по-прежнему единственным действенным принципом телосовершенствования является регулярная и упорядоченная физическая активность. А уж приведение разобщенных упражнений, к единой рабочей схеме тренировок — задача опытного тренера.

Прирост силы, мышечных объемов, жиросжигание: три задачи одно решение — тренировочный комплекс «Сила 5×5»

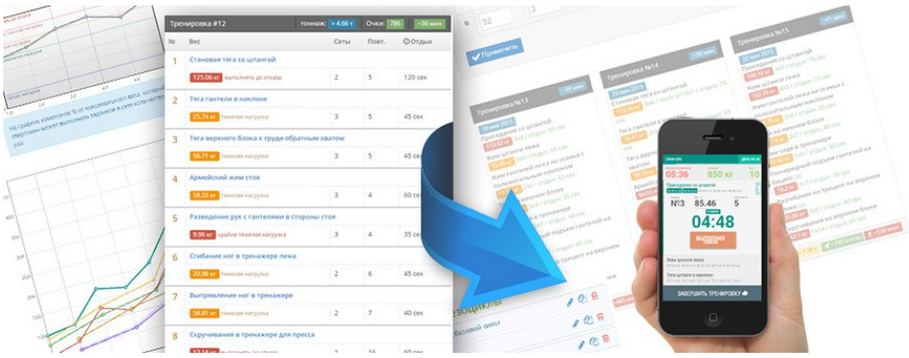
Разработанная еще в 60-х годах настоящим гуру классической школы культуризма Регом Парком, программа «5×5», не единожды доказывающая свою практическую эффективность, и по сей день успешно конкурирует с современными тренировочными методиками.

Комплекс, первоначально ориентированный на набор массы, в модифицированном варианте, предлагаемом читателям Atletiq.com, является универсальной методикой тренировки «Сила 5×5», воздействующей сразу по трем ключевым направлениям:

1. способствует развитию силовых качеств за счет включения базовых многосуставных упражнений; 2. стимулирует рост мышечных волокон под действием миофибриллярной гипертрофии; 3. провоцирует жиросжигание.

Для того чтобы рационально использовать внутренние физические резервы, совсем необязательно изводить организм ежедневными продолжительными тренировками в зале на пределе возможностей. Достаточно интенсивной мышечной загрузки в течение 45 минут трижды в неделю.

Каков же механизм действия программы? Именно при пятиповторном режиме работы с субмаксимальными весами (приблизительно 75%-85% от максимума) происходит интенсивная мышечная стимуляция. Эта программа тренировок для развития силы одинаково подойдет, как новичкам, постигающим азы выполнения базовых упражнений, так и профи, которые посвятили много лет регулярным занятиям над собой.



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 «1-2 неделя / Адаптация»

Продолжительность в днях: 11 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 5

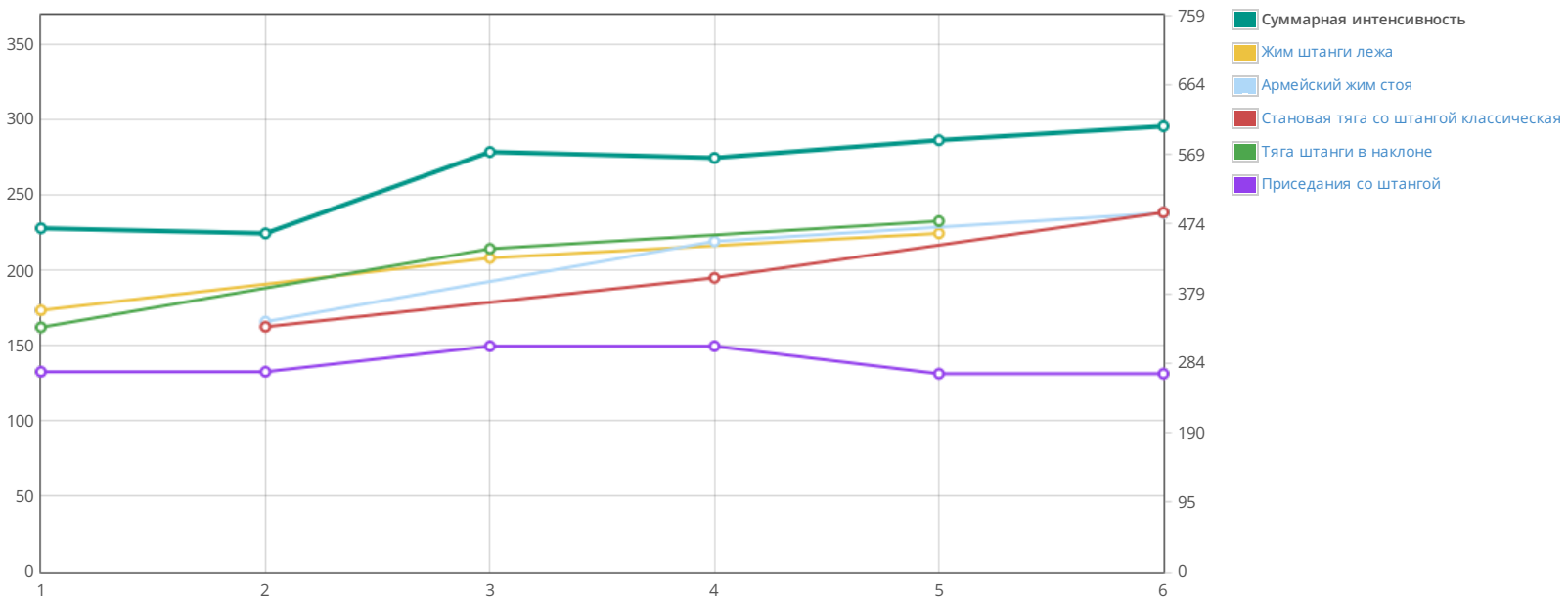
Первые две недели в достаточно легком режиме позволят организму адаптироваться к нагрузке и плавно войти в рабочий режим. Не стоит игнорировать этот блок, попробуйте выполнять упражнения как можно медленнее.

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 со штангой	5	5	60-90 сек
2	Жим штанги лежа	5	5	60-80 сек
3	Тяга штанги в наклоне	5	5	60-80 сек
		2-й день (отдых)		
		3-й день		
1	Приседания со штангой	5	5	60-90 сек
2	Армейский жим стоя	5	5	60-80 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	5	5	60-90 сек
		4-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 — 26 мин

Приседания со штангой
5×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — легко

Жим штанги лежа
5×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — легко

Тяга штанги в наклоне
5×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — легко

468 очков

Тренировка №2 — 26 мин

Приседания со штангой
5×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — легко

Армейский жим стоя
5×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — легко

Становая тяга со штангой классическая
5×5 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек — легко

461 очков

Тренировка №3 — 30 мин

Приседания со штангой
5×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 70 сек — легко

Жим штанги лежа
5×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 80 сек — легко

Тяга штанги в наклоне
5×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 80 сек — легко

572 очков

Тренировка №4 — 30 мин

Приседания со штангой
5×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 70 сек — легко

Армейский жим стоя
5×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 80 сек — легко

Становая тяга со штангой классическая
5×5 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — легко

564 очков

Тренировка №5 — 31 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 80 сек — легко

Жим штанги лежа
5×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
5×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — нормально

588 очков

Тренировка №6 — 32 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 80 сек — легко

Армейский жим стоя
5×5 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — нормально

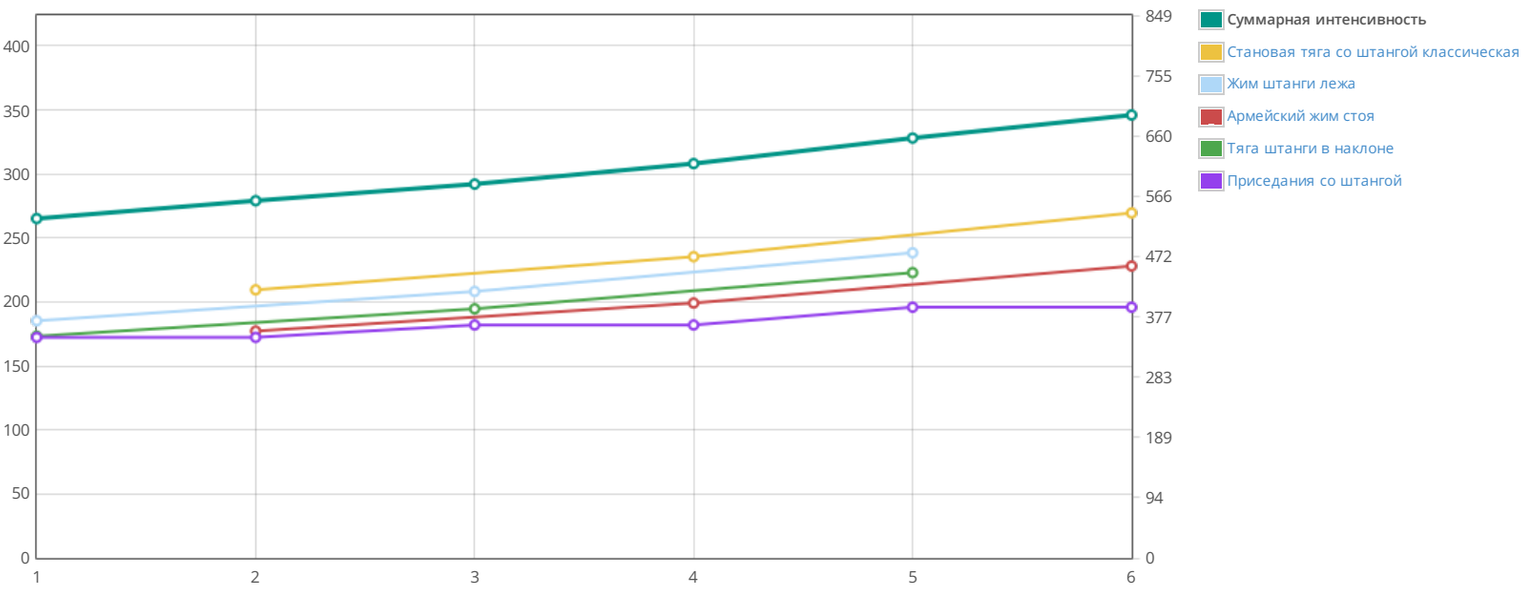
Становая тяга со штангой классическая
5×5 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 90 сек — нормально

607 очков

Постепенно увеличиваем интенсивность, пока все еще без тренировок до отказа.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4-5	5	90-150 сек
2	Жим штанги лежа	5	5	90-120 сек
3	Тяга штанги в наклоне	5	5	90-120 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	4-5	5	90-150 сек
2	Армейский жим стоя	5	5	70-120 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	5	5	80-120 сек
	4-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 33 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 90 сек — нормально

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 90 сек — нормально

531 очков

Тренировка №2 — 31 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 90 сек — нормально

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 70 сек — нормально

Становая тяга со штангой классическая
5×5 Отдых: 80 сек — нормально

559 очков

Тренировка №3 — 37 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 110 сек — нормально

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 100 сек — тяжело

585 очков

Тренировка №4 — 35 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 110 сек — нормально

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 90 сек — тяжело

Становая тяга со штангой классическая
5×5 Отдых: 90 сек — тяжело

Тренировка №5 — 43 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 150 сек — тяжело

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 120 сек — тяжело

Тренировка №6 — 43 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 150 сек — тяжело

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 120 сек — тяжело

Становая тяга со штангой классическая
5×5 Отдых: 120 сек — тяжело

617 очков | 657 очков | 693 очков

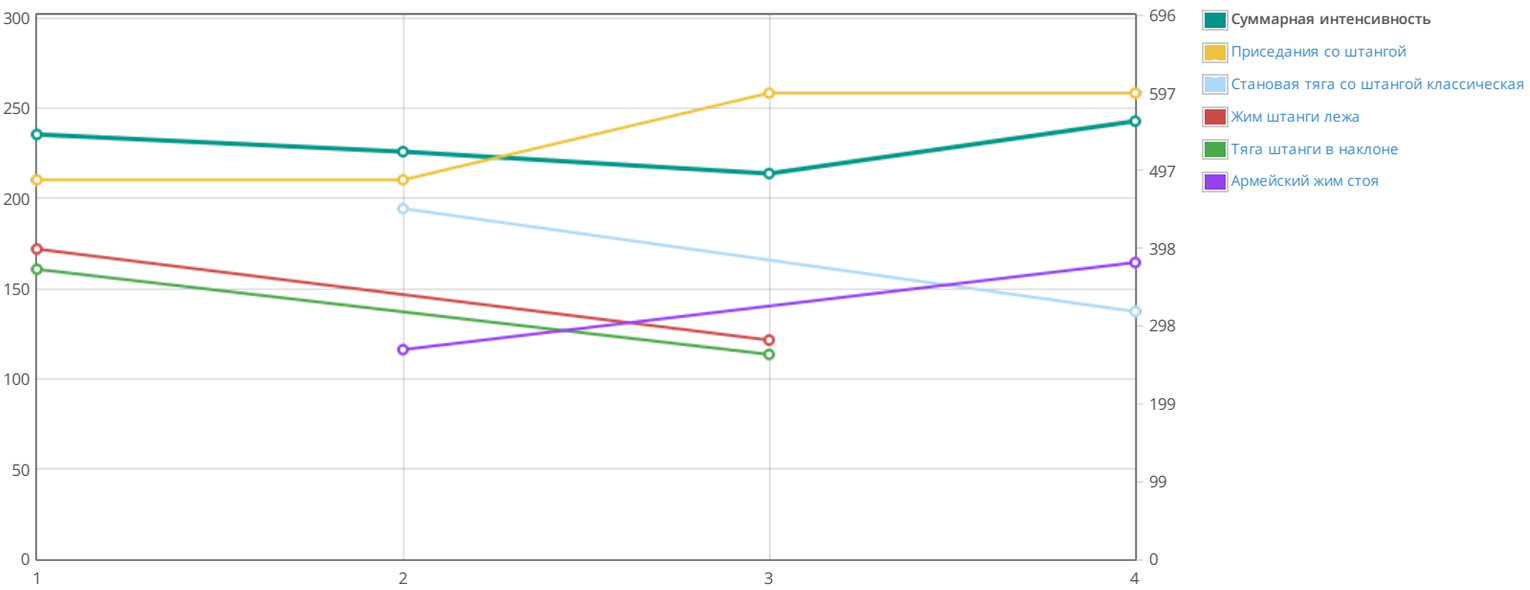
3 «5 неделя (4 тяжелых тренировки)»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

Ударная неделя, с максимальной интенсивностью в конце блока. Включаем работу до отказа.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	2-5	5 (+max)	100-180 сек
2	Жим штанги лежа	2-4	5 (+max)	120-180 сек
3	Тяга штанги в наклоне	2-4	5 (+max)	120-180 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	2-5	5 (+max)	100-180 сек
2	Армейский жим стоя	2-4	5 (+max)	120-180 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	2-4	5 (+max)	120-180 сек
	4-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 37 мин

- Приседания со штангой: 5×5 Отдых: 120 сек — тяжело
- Жим штанги лежа: 4×5 Отдых: 120 сек — тяжело
- Тяга штанги в наклоне: 4×5 Отдых: 120 сек — тяжело

543 очков

Тренировка №2 — 35 мин

- Приседания со штангой: 5×5 Отдых: 120 сек — тяжело
- Армейский жим стоя: 2×5 max Отдых: 180 сек — до отказа
- Становая тяга со штангой классическая: 4×5 Отдых: 120 сек — тяжело

521 очков

Тренировка №3 — 34 мин

- Приседания со штангой: 5×5 max Отдых: 130 сек — оч. тяжело
- Жим штанги лежа: 2×5 max Отдых: 180 сек — до отказа
- Тяга штанги в наклоне: 2×5 max Отдых: 180 сек — до отказа

493 очков

Тренировка №4 — 36 мин

Приседания со штангой
5×5 max Отдых: 130 сек
оч. тяжело

Армейский жим стоя
4×5 Отдых: 120 сек
тяжело

Становая тяга со штангой классическая
2×5 max Отдых: 180 сек
до отказа

560 очков

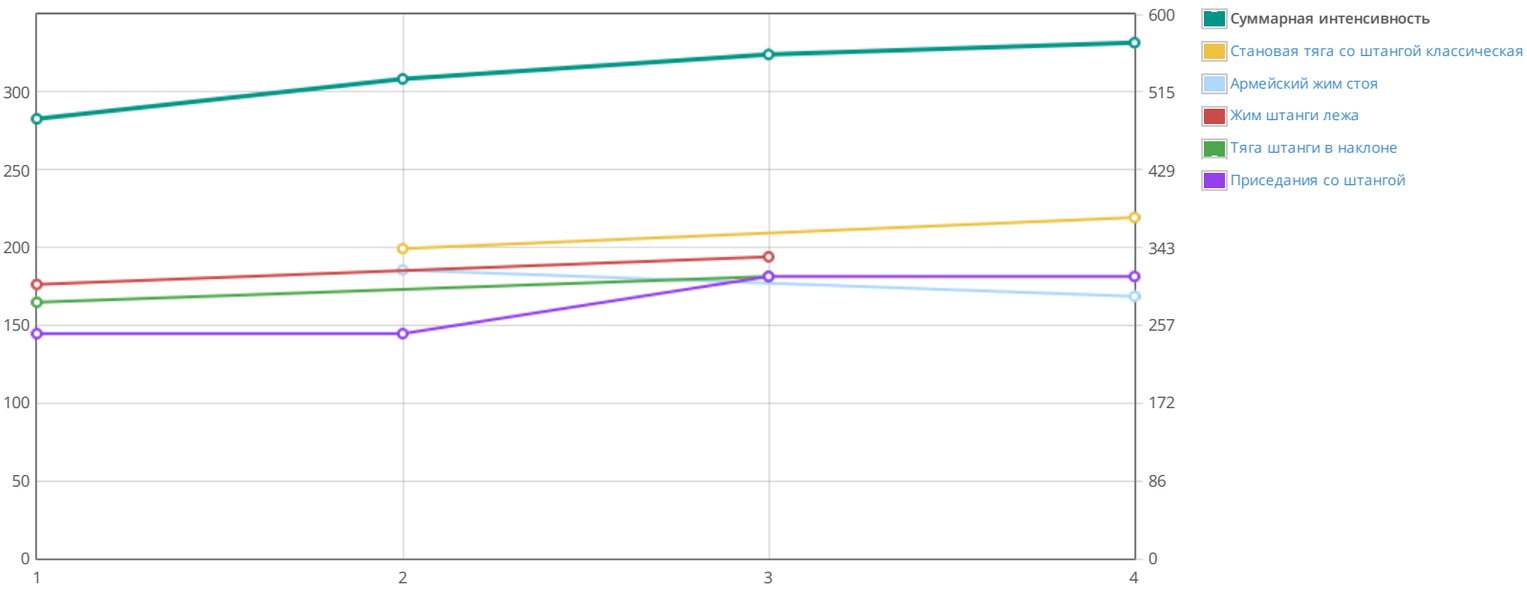
4 «6-7 неделя»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

Восстановительный период, даем организму время восполнить свои ресурсы.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4-5	5	80-100 сек
2	Жим штанги лежа	5	5	90-100 сек
3	Тяга штанги в наклоне	5	5	90-100 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	4-5	5	80-100 сек
2	Армейский жим стоя	5	5	90-100 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	5	5	90-100 сек
	4-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 33 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 80 сек
легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 90 сек
нормально

Тренировка №2 — 33 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 80 сек
легко

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 100 сек
тяжело

Тренировка №3 — 36 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 100 сек
нормально

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 100 сек
тяжело

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 90 сек нормально

485 очков

Становая тяга со штангой классическая
5×5 Отдых: 90 сек нормально

529 очков

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 100 сек тяжело

556 очков

Тренировка №4 35 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 100 сек нормально

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 90 сек нормально

Становая тяга со штангой классическая
5×5 Отдых: 100 сек тяжело

569 очков

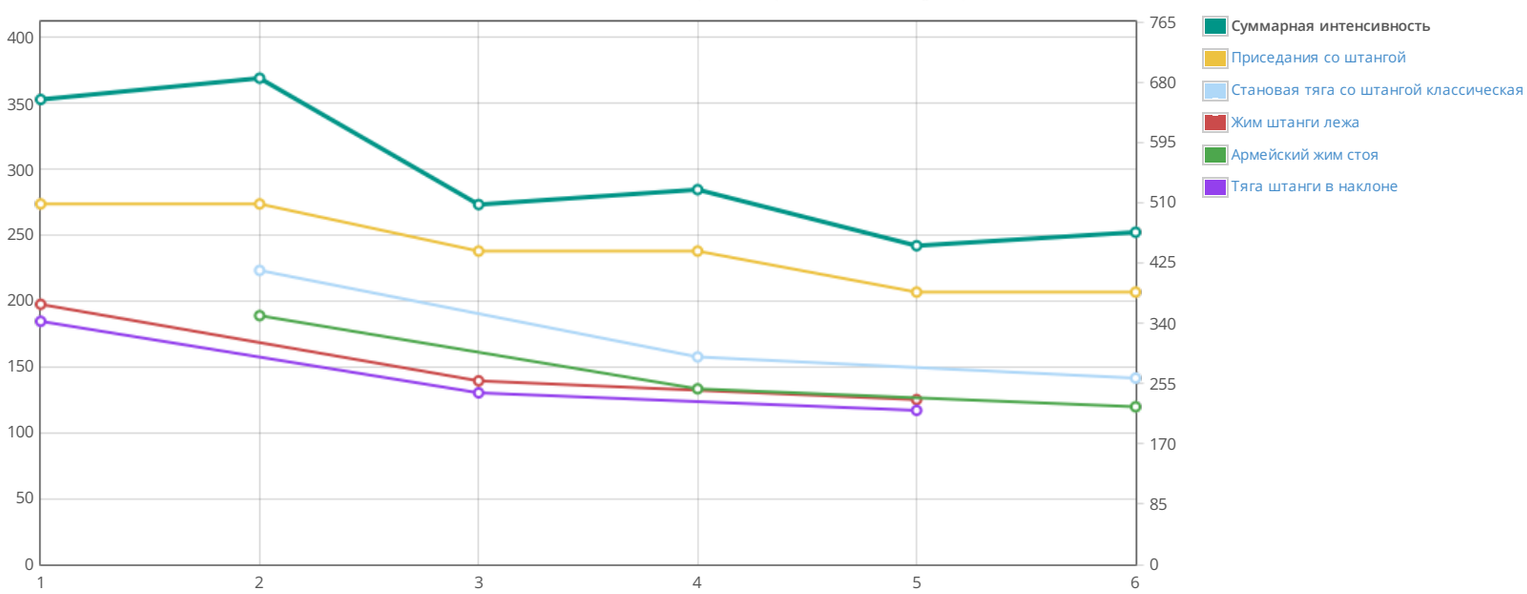
5 «8-9 неделя (сила+гипертрофия)»

Продолжительность в днях: 11 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 5

Увеличиваем количество повторений в сетах и смещаем вектор тренировочного воздействия в сторону развития мышечной гипертрофии.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3-6	3-9 (+max)	90-150 сек
2	Жим штанги лежа	2-4	5-7 (+max)	90-150 сек
3	Тяга штанги в наклоне	2-4	5-7 (+max)	90-150 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	3-6	3-9 (+max)	90-150 сек
2	Армейский жим стоя	2-4	5-7 (+max)	90-150 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	2-4	5-7 (+max)	90-150 сек
	4-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 34 мин

Упражнение	Подходы	Отдых	Нагрузка
Приседания со штангой	6×3	110 сек	тяжело
Жим штанги лежа	4×5	90 сек	оч. тяжело
Тяга штанги в наклоне	4×5	90 сек	оч. тяжело

655 очков

Тренировка №2 — 34 мин

Упражнение	Подходы	Отдых	Нагрузка
Приседания со штангой	6×3	110 сек	тяжело
Армейский жим стоя	4×5	90 сек	оч. тяжело
Становая тяга со штангой классическая	4×5	90 сек	оч. тяжело

686 очков

Тренировка №3 — 33 мин

Упражнение	Подходы	Отдых	Нагрузка
Приседания со штангой	5×4	120 сек	оч. тяжело
Жим штанги лежа	3×6	120 сек	тяжело
Тяга штанги в наклоне	3×6	120 сек	тяжело

507 очков

Тренировка №4 — 33 мин

Упражнение	Подходы	Отдых	Нагрузка
Приседания со штангой	5×4	120 сек	оч. тяжело
Армейский жим стоя	3×6	120 сек	тяжело
Становая тяга со штангой классическая	3×6	120 сек	тяжело

529 очков

Тренировка №5 — 30 мин

Упражнение	Подходы	Отдых	Нагрузка
Приседания со штангой	4×5 max	140 сек	оч. тяжело
Жим штанги лежа	2×7 max	150 сек	до отказа
Тяга штанги в наклоне	2×7 max	150 сек	до отказа

449 очков

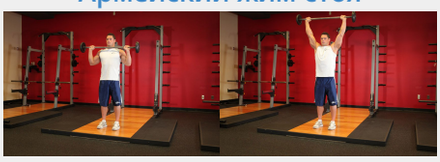
Тренировка №6 — 30 мин

Упражнение	Подходы	Отдых	Нагрузка
Приседания со штангой	4×5 max	140 сек	оч. тяжело
Армейский жим стоя	2×7 max	150 сек	до отказа
Становая тяга со штангой классическая	2×7 max	150 сек	до отказа

468 очков

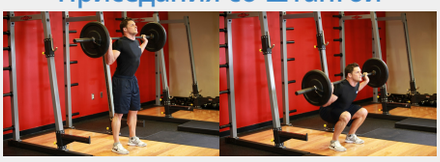
Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя



Жим штанги лежа

Приседания со штангой



Становая тяга со штангой классическая

Тяга штанги в наклоне

КЛАССИЧЕСКАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВКИ «СИЛА 5×5» РАСТИТ ОБЪЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И РАЗВИВАЕТ СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Отсутствие прогресса в тренировках — явный признак того, что практикуемый подход следует радикально изменить. Гениально простая интенсивная тренировочная программа «Сила 5×5», на принципах которой выросло не одно поколение именитых атлетов, катализирует развитие силовых показателей и мышечный рост.

Программа тренировок на силу 5×5 состоит из пяти мезоциклов, выстроенных по принципу линейной

«Сила 5x5 (Pro)»

Набор массы, развитие силы

26

Отсутствие прогресса в тренировках — явный признак того, что практикуемый подход следует радикально изменить. Гениально простая интенсивная тренировочная программа «Сила 5×5», на принципах которой выросло не одно поколение именитых атлетов, катализирует развитие силовых показателей и мышечный рост.

прогрессии. На каждом этапе системы тренировок на силу организм будет по-разному реагировать на нагрузку, за счет чего сухожилия и мускулы планомерно войдут в предложенный рабочий ритм, окрепнут и подготовятся к серьезным веса.

Мезоцикл «1-2 неделя / Адаптация» позволит приспособиться к режиму программы и ее особенностям, а также поможет отточить технику выполнения каждого упражнения. По этой причине, рабочий вес будет небольшим, а темп необычным.

> Пока нагрузки минимальны можно сосредоточить внимание на технике, выполняя упражнение медленно и подконтрольно, особенно в негативной фазе.

На протяжении 6 тренировок потребуется выполнять всего 2 комплекса упражнений, где с каждым тренировочным днем предусмотрено увеличение нагрузки в рабочих весах на 2% — 13%. Интенсивность тренировок по программе, влияющей на мышечный рост и силу, в первые 2 недели невысока, поэтому и времени на отдых отводится в пределах от 60 до 90 секунд.

Мезоцикл «3-4 неделя» отличается от предыдущей лишь тем, что тут занимающийся должен перейти к выполнению упражнений в привычном умеренном темпе.

> Динамика интенсивности тренировки на силу мышц положительная — она продолжает расти за счет увеличения нагрузки в каждом упражнении.

Предполагается, что при работе с отягощением, последнее пятое повторение в подходах выполняется с небольшим запасом физических возможностей. Время для отдыха между подходами находится в прямой зависимости от степени нагрузки и возрастает от 1,5 минут до 2,5. За счет этого и возрастает общее тренировочное время.

На этом этапе программа ориентирована на увеличение мышечной массы за счет нагрузки, которая варьируется от 68% до 85%.

Третий мезоцикл «5 неделя (4 тяжелых тренировки)» требует от атлета максимальной отдачи, так как на этом этапе предстоит выполнять запредельные нагрузки. На момент перехода к третьему циклу комплекса тренировок на увеличение силы должен наблюдаться видимый прирост в массе и силовых показателях.

> И здесь уже спортсмен волен подбирать индивидуальное число повторений с рекомендуемой рабочей нагрузкой в 89,5% одноповторного максимума, стремясь довести их до возможного предела.

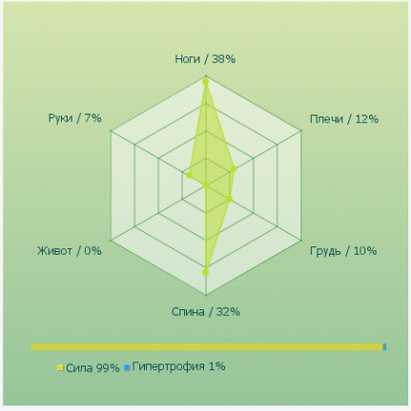
Несмотря на ниспадающую суммарную интенсивность данного мезоцикла, постоянно нарастающая силовая нагрузка во время занятий может спровоцировать перетренированность, поэтому следующий этап программы предусматривает восстановительный период.

Мезоцикл «6-7 неделя» предназначен как раз для того, чтобы восстановить силы, поэтому нагрузка во всех упражнениях будет снижена до 66%. Уменьшение нагрузки, между тем находится в рамках общеизвестного принципа периодизации, поэтому тренировки на развитие силы продолжат способствовать улучшению результатов.

Мезоцикл «8-9 неделя (сила+гипертрофия)» является завершающим в программе. Он не похож на остальные, так как здесь увеличивается как количество подходов, так и самих повторений.

> Такой подход к проведению тренировок повлияет на рост силы, рост массы и дополнительно активизирует процессы липолиза.

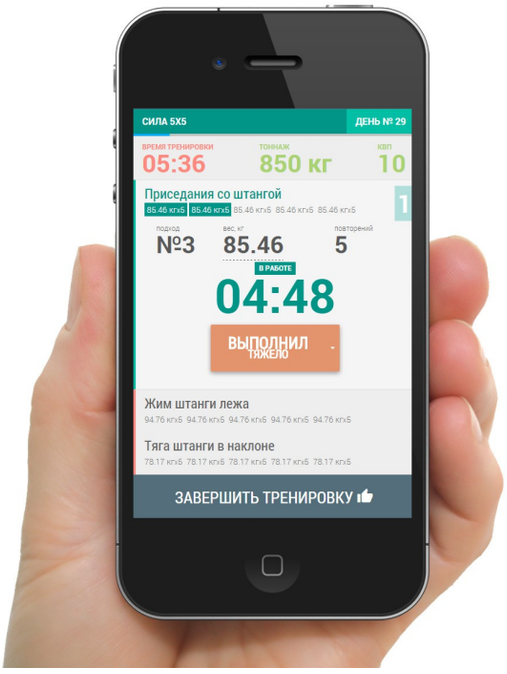
Не забываем, эффективность тренировки на массу и силу определяется не только регулярным выполнением программных предписаний, но и неукоснительным контролем за режимом питания и отдыха.



Автор программы
GymBlog.ru

Подробнее о программе

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



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.

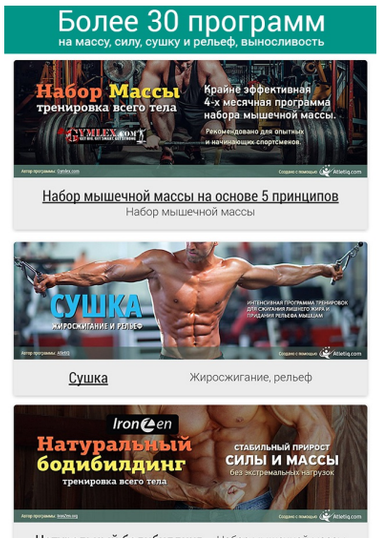
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

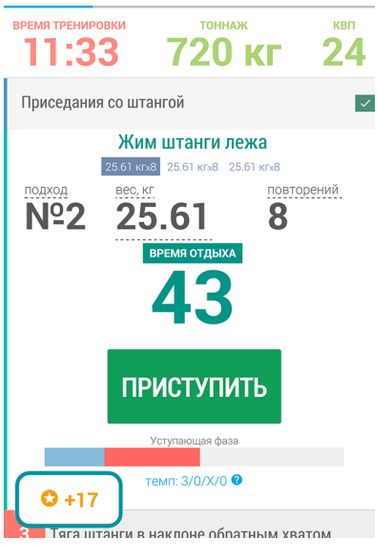
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально 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.

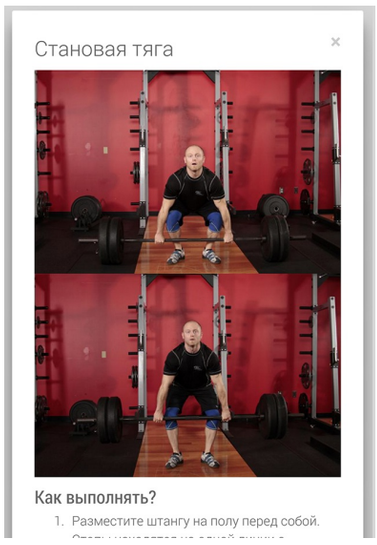
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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.







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