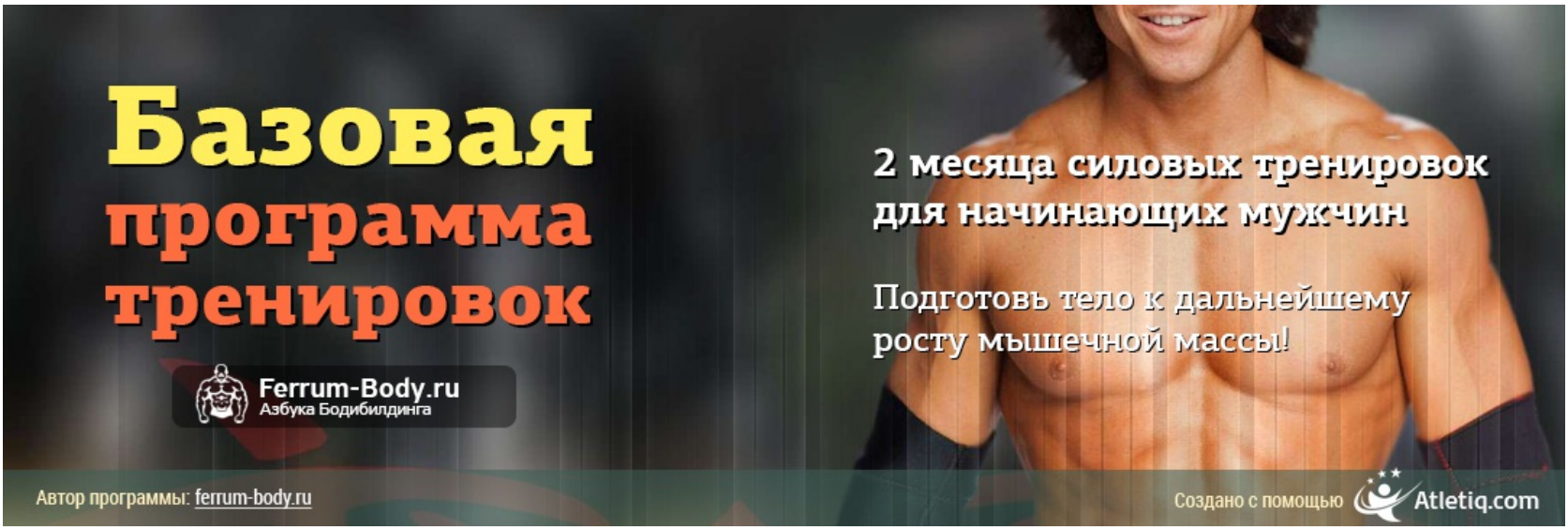


Отработай технику, адаптируйся к работе с весом и подготовь «почву» для дальнейшего прогресса с тренировочной программой для новичка

Новичок | 46 дней | 24 тренировки | ~32 минуты

Использовать продвинутые комплексы с одновременным совмещением сразу нескольких целевых тренингов могут позволить себе только продвинутые спортсмены. Прежде чем приступить к бесплотным попыткам отыскать универсальную программу тренировки, начинающему атлету важно наработать функциональную базу, четко придерживаясь рекомендаций специализированного комплекса для новичков.

https://atletiq.com/programma/bazovaya-programma-trenirovok-dlya-nachinayuschih.html

Постигни суть силовой тренировки
с функционалом базовых движений тренинга

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.

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 поинты для активации закрытых программ!

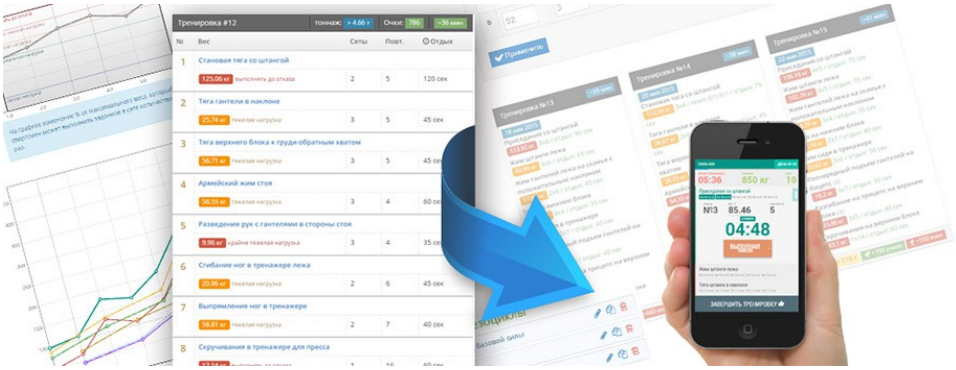
для начинающего атлета

Стоит ли говорить о важности правильного старта в занятиях тяжелым спортом? Начало силовых тренировок в спортзале — самый ответственный этап в профессиональной или любительской карьере атлета, грамотный подход к которому определит результативность дальнейших попыток привести тело в надлежащую форму.

С чего начать тренировки в зале новичку, который ни разу даже не держал в руках штангу? Самостоятельный подбор эффективной схемы тренировок едва ли возможен без элементарных эмпирических навыков. Особо полагающиеся на собственные силы спустя месяц бессистемных занятий по подсмотренному в интернете или у соседа по залу примеру, в лучшем случае останутся с тем, с чего и начинали. Альтернативным вариантом для начинающего спортсмена является использование рекомендательных наставлений профессионалов.

Программа тренировок для новичков в тренажерном зале основана на базовых многосуставных упражнениях, которые способствуют развитию силы и гипертрофии мышц. Почти все упражнения выполняются со свободным отягощением — это позволяет максимально задействовать все мышечные волокна каждой группы мышц, укрепить сухожилия и развить силу хвата, что играет немаловажную роль при дальнейшем повышении нагрузки.

Автор:
ferrum-body.ru



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 месяц»

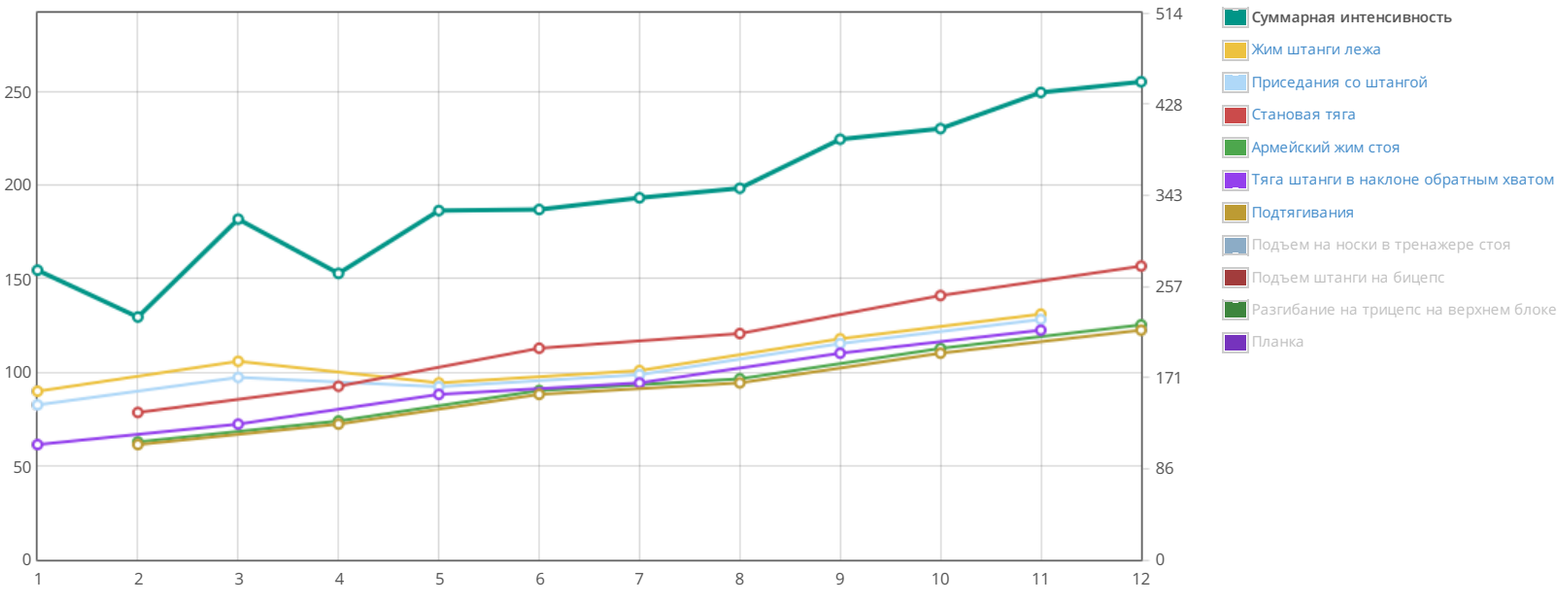
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

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 со штангой	3	8-10	70-90 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-10	70-90 сек
3	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	8-10	70-90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	1	10-12	60-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	2	10-12	50-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга	3	8-10	70-90 сек
2	Подтягивания	3	8-10	70-90 сек
3	Армейский жим стоя	3	8-10	70-90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	1	10-12	60-90 сек
5	Планка	2	35 сек-60 сек	60 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 — 31 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 70 сек — легко

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 70 сек — легко

Тренировка №2 — 29 мин

Становая тяга
3×8 Отдых: 70 сек — легко

Подтягивания
3×8 Отдых: 70 сек — легко

Тренировка №3 — 31 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 70 сек — легко

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 70 сек — легко

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×8 Отдых: 70 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 50 сек нормально

272 очков

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 70 сек легко

Подъем штанги на бицепс
1×10 Отдых: 60 сек нормально

Планка
2×35 сек Отдых: 60 сек тяжело

228 очков

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×8 Отдых: 70 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

320 очков

Тренировка №4 29 мин

Становая тяга
3×8 Отдых: 70 сек легко

Подтягивания
3×8 Отдых: 70 сек легко

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 70 сек легко

Подъем штанги на бицепс
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Планка
2×45 сек Отдых: 60 сек тяжело

269 очков

Тренировка №5 31 мин

Приседания со штангой
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Жим штанги лежа
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×11 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

328 очков

Тренировка №6 30 мин

Становая тяга
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Подтягивания
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Армейский жим стоя
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
1×11 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Планка
2×52 сек Отдых: 60 сек тяжело

329 очков

Тренировка №7 33 мин

Приседания со штангой
3×9 Отдых: 80 сек нормально

Жим штанги лежа
3×9 Отдых: 80 сек нормально

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×9 Отдых: 80 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×11 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×11 Отдых: 50 сек тяжело

340 очков

Тренировка №8 32 мин

Становая тяга
3×9 Отдых: 80 сек нормально

Подтягивания
3×9 Отдых: 80 сек нормально

Армейский жим стоя
3×9 Отдых: 80 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
1×11 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
2×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

349 очков

Тренировка №9 33 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

395 очков

Тренировка №10 32 мин

Становая тяга
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подтягивания
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Планка
2×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

405 очков

Тренировка №11 35 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

439 очков

Тренировка №12 33 мин

Становая тяга
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Планка
2×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

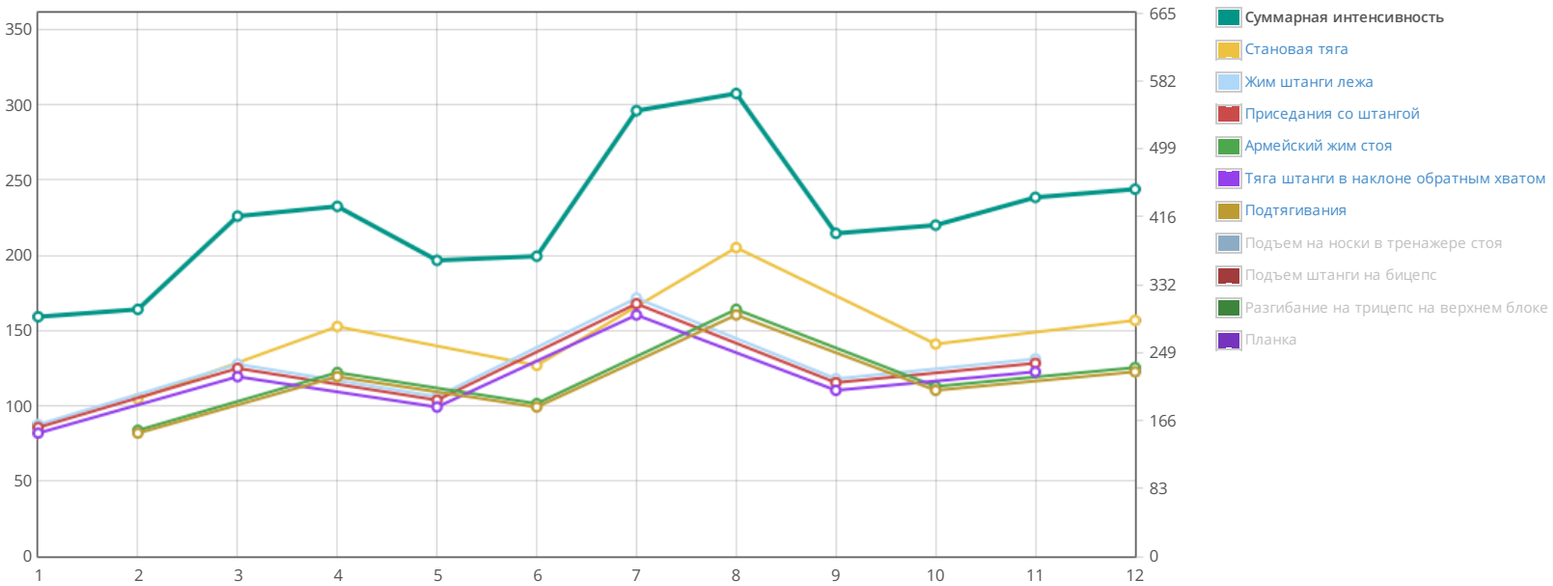
449 очков

2 «2 месяц»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3	8-10	70-90 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-10	70-90 сек
3	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	8-10	70-90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	1	10-12	60-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	2	10-12	50-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга	3	8-10	70-90 сек
2	Подтягивания	3	8-10	70-90 сек
3	Армейский жим стоя	3	8-10	70-90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	1	10-12	60-90 сек
5	Планка	2	50 сек-60 сек	60 сек
4-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 31 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 70 сек — нормально

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 70 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×8 Отдых: 70 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем на носки в тренажере стоя

Тренировка №2 — 29 мин

Становая тяга
3×8 Отдых: 70 сек — нормально

Подтягивания
3×8 Отдых: 70 сек — нормально

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 70 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс
1×10 Отдых: 60 сек — нормально

Планка

Тренировка №3 — 31 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя

2×10 Отдых: 50 сек нормально

293 очков

2×50 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

302 очков

2×10 Отдых: 50 сек тяжело

416 очков

Тренировка №4 — 30 мин

Становая тяга
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Планка
2×50 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

428 очков

Тренировка №5 — 31 мин

Приседания со штангой
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Жим штанги лежа
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×11 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

362 очков

Тренировка №6 — 30 мин

Становая тяга
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Подтягивания
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Армейский жим стоя
3×9 Отдых: 70 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
1×11 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Планка
2×55 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

367 очков

Тренировка №7 — 33 мин

Приседания со штангой
3×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×11 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×11 Отдых: 50 сек тяжело

545 очков

Тренировка №8 — 32 мин

Становая тяга
3×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подтягивания
3×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
3×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×11 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
2×55 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

566 очков

Тренировка №9 — 33 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

395 очков

Тренировка №10 — 32 мин

Становая тяга
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подтягивания
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Планка
2×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

405 очков

Тренировка №11 — 35 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

439 очков

Тренировка №12 — 33 мин

Становая тяга
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

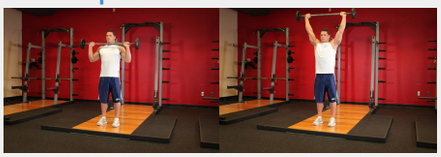
Подъем штанги на бицепс
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Планка
2×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

449 очков

Справочник упражнений программы

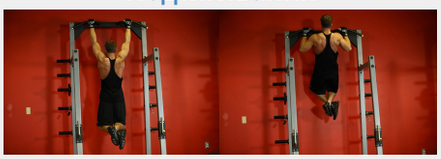
Армейский жим стоя



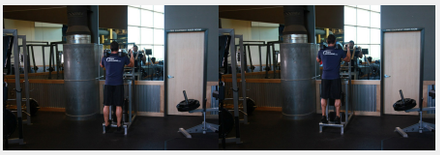
Жим штанги лежа

Планка

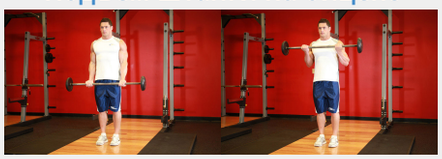
Подтягивания



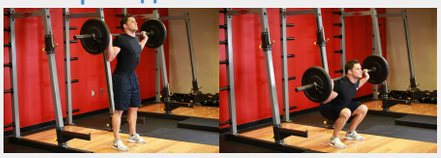
Подъем на носки в тренажере стоя



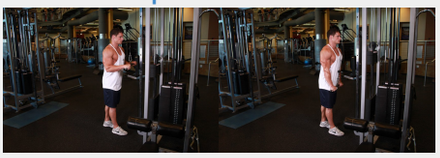
Подъем штанги на бицепс



Приседания со штангой

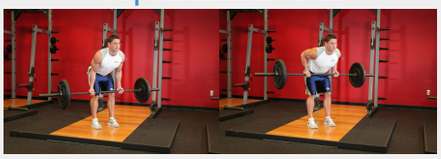


Разгибание на трицепс на верхнем блоке



Становая тяга

Тяга штанги в наклоне обратным хватом



ЗАПУСТИ МЕХАНИЗМ МЫШЕЧНОГО РОСТА ЗА ДВА МЕСЯЦА АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В СИЛОВОМ СТИЛЕ ПО БАЗОВОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ НОВИЧКА

Использовать продвинутые комплексы с одновременным совмещением сразу нескольких целевых тренингов могут позволить себе только продвинутые спортсмены. Прежде чем приступить к бесплотным попыткам отыскать универсальную программу тренировки, начинающему атлету важно наработать функциональную базу, четко придерживаясь рекомендаций специализированного комплекса для новичков.

Программа тренировок для начинающих мужчин состоит из двух частей, которые, в свою очередь, содержат два комплекса упражнений. Предложенный план тренировок дает четкое представление о том, что делать и как заниматься новичку, желающему выглядеть лучше и приобрести прекрасную физическую форму.

Мезоцикл «1 месяц» содержит 12 тренировок, где интенсивность каждой будет достаточно низкой, но несмотря на это, занятия будут сильно утомлять. Объясняется этот физиологический феномен просто — в первое время организм, не привыкший к регулярным нагрузкам, реагирует на физическую активность повышенной утомляемостью и ему потребуется некоторое время для адаптации к стрессу, вызываемому упражнениями.
В начале тренировочной программы, в организме будут происходить некоторые изменения, в большей части вызванные ускорением метаболизма.

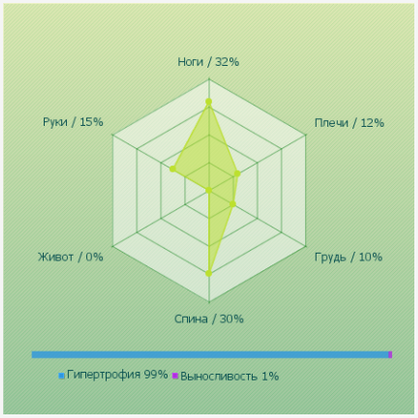
> Упражнения на первых тренировках стоит выполнять подконтрольно в медленном темпе, противоположные действия могут спровоцировать дестабилизацию положения, в котором находится тело или привести к травме.

«Базовая программа тренировок для начинающих»

Поддержание формы

24

Использовать продвинутые комплексы с одновременным совмещением сразу нескольких целевых тренингов могут позволить себе только продвинутые спортсмены. Прежде чем приступить к бесплотным попыткам отыскать универсальную программу тренировки, начинающему атлету важно наработать функциональную базу, четко придерживаясь рекомендаций специализированного комплекса для новичков.



Отдельное внимание на каждой тренировке в течение всего мезоцикла нужно уделить техническим аспектам выполнения каждого упражнения. Для этого рекомендуется каждый день перед зеркалом оттачивать правильную технику, выполняя имитационные движения каждого упражнения до тех пор, пока не выработается динамический стереотип.

> Такой подход к делу — правильное начало тренировок в тренажерном зале.

План тренировок для новичка в зале имеет два варианта комплекса упражнений, которые чередуются друг за другом через день. В течение двух тренировочных дней прорабатываются все группы мышц: в первую — ноги, грудь, трицепс, спина, во вторую — плечи, бицепс, пресс, спина.

Программа включает исключительно базовые комплексы упражнений, что играет важную роль в наборе мышечной массе и развитии силовых показателей всех мышечных групп.

Вне зависимости от дальнейших целей тренировок база для новичков в тренажерном зале должна в обязательном порядке включать приседания со штангой, жим штанги лежа, становую тягу, то есть ориентироваться на принципы классической схемы силового троеборья.

Общее время, затраченное на посещение тренажерного зала, не будет превышать 30 минут. Нагрузка по всем упражнениям в течение первого месяца будет ступенчато повышаться от 45% до 62%, количество подходов будет варьироваться от 1 до 3.

> Что касается количество повторений за один подход, то минимальным будет 8 раз, а максимальным — 12. Тренинг в таком режиме, согласно общеизвестным бодибилдерским постулатам, является наилучшим для гипертрофии мышц.

Программа занятий для новичков составлена грамотно и полноценно, имеет под собой обширную практическую аргументацию и не нуждается в дополнительных корректировках — какие-либо изменения в ней может только помешать прогрессу, поэтому не стоит отклоняться от намеченного плана тренировок даже на самую малость.

- Первая тренировка включает в себя: приседания со штангой — упражнение хорошо прорабатывает ноги и задействует мышечный корсет, жим штанги лежа — для развития груди и плечевого пояса, тяга штанги в наклоне обратным хватом — акцентирована на утолщение широчайших мышц спины, разгибание на трицепс на верхнем блоке — включено для того, чтобы дополнить нагрузку на целевую мышцу, подъем на носки в тренажере стоя — хорошая нагрузка на икры.
- Во вторую тренировку входят: становая тяга — для развития общей силы тела, так как задействует 2/3 всей мускулатуры, подтягивания — сделают спину широкой и рельефной, армейский жим стоя — прокачает все пучки дельтовидных мышц, подъем штанги на бицепс — сделает обхват руки больше за счет увеличения двуглавой мышцы, планка — прекрасное упражнение для укрепления не только пресса, но и множества сухожилий, так как оно выполняется не в динамическом, а статическом режиме.

> И вот тут-то логично вырисовывается ответ на главный вопрос темы «с чего начать силовые тренировки» — основу тренинга для новичка составляет программа тренировок со свободными весами, имеющая силовую направленность.

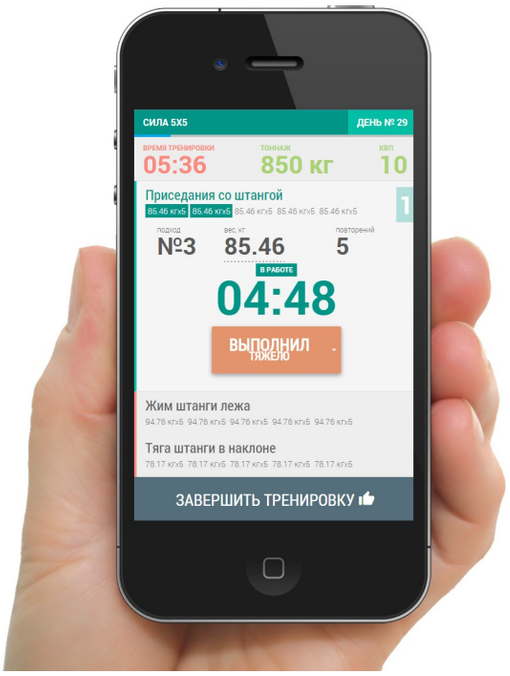
Мезоцикл «2 месяц» является продолжением и дополнением первой части программы. Он также включает в себя 12 тренировочных дней, предполагающих выполнение тех же упражнений. Отличие состоит лишь в возрастающей нагрузке за счет увеличения рабочих весов при стандартных количественных параметрах тренировки.

Воспользоваться базовой программой тренировок будет полезно как начинающим, так и тем, кто не занимался уже очень длительное время.

Автор программы
ferrum-body.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.

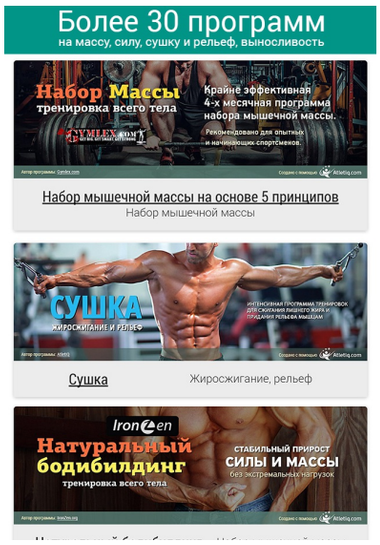
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

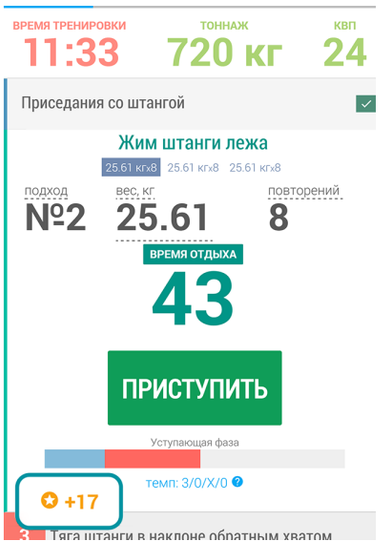
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

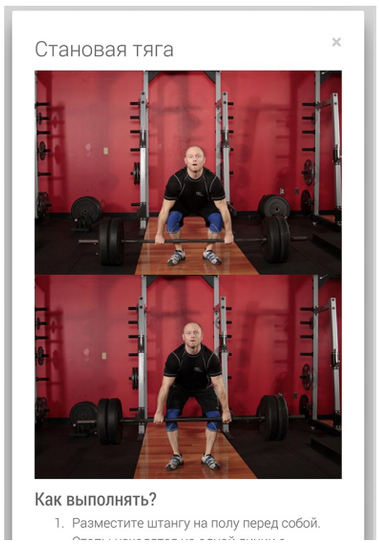
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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