

Натуральный бодибилдинг

тренировка всего тела

СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ

без экстремальных нагрузок

Автор программы: [IronZen.org](https://atletiq.com)
Создано с помощью

Территория натуралов: становись сильнее и выносливее, структурируй мышечную форму с мегаэффективным комплексом «Натуральный бодибилдинг»

Опытный

46 дней

24 тренировки

~57 минут

Универсальная программа бодибилдинг тренировок — квинтэссенция результативного тренинга. Примененный в ней принцип периодизации тренировок позволяет достичь высокие результаты в наборе силы и массы, избегая перенапряжения мышечных волокон.

<https://atletiq.com/programma/naturalnyj-bodibilding.html>

Автор: IronZen

IronZen – система построения тела за максимально короткий промежуток времени. Включает в себя подробное руководство по тренингу и питанию, основная часть представлена в наборе программ тренировок как для новичков, так и опытных атлетов.

Ключевые условия успеха по методике:

- Изучение теории тренировок, физиологии, диетологии;
- Отказ от ряда известных принципов бодибилдинга, которые работают только со стероидами;
- Следование системе - порядок программ, порядок упражнений, время отдыха и т.п.;
- Применение рекомендуемых спортивных добавок.

Катализируй анаболический эффект, применяя метод микропериодизации с программой «Натуральный бодибилдинг»

Данная универсальная программа тренировок считается классической в кругах атлетов, которые долгое время занимаются бодибилдингом. Еще Джо Вейдер, основатель культуризма, в далеких 70-х — 80-х годах в опубликованных авторских книгах акцентировал внимание на том, что лучшим вариантом тренировок в тренажерном зале считается трехдневный сплит, разделяющий группы мышц по дням таким образом: первая тренировка — нагрузка целенаправленно идет на грудь и трицепс, вторая — на спину и бицепс, третья — на ноги и плечи.

Программа тренировок для натурального бодибилдинга рассчитана на 2 месяца, которые в свою очередь делаются на: мезоциклы «1 месяц (больше силы)» и «2 месяц (больше мяса)».

Из названия ясно видно, что благодаря такому разделению тренировочной программы у спортсмена будет наблюдаться не только гипертрофия мышц, но и прогрессивное развитие мышечных качеств и выносливости, за счет включения в комплекс упражнений интенсиональной кардионагрузки, выраженной в беге на беговой дорожке.

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 (больше силы)»

Продолжительность в днях: 23

Тренировочные дни: 12

Отдых: 11

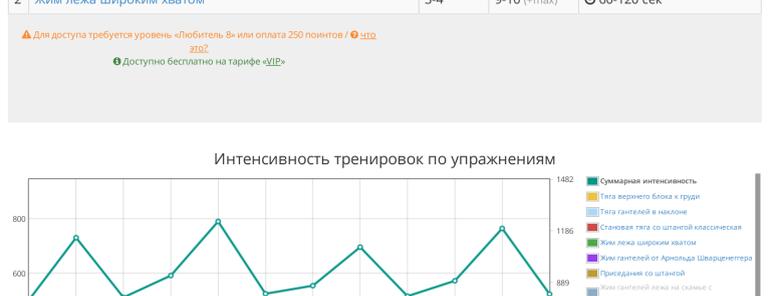
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	60 сек
2	Жим лежа широким хватом	3-4	6-8 (+max)	70-120 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель» и/или оплата 250 пунктов / 0 \$
● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 повторов), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1

53 мин

- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: 60 сек
- Жим лежа широким хватом 4x6 Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Отжимания на брусьях 3x5 Отдых: 30 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x8 Темп: 3000 Отдых: 70 сек
- Разгибание на трицепс на вернем блоке 3x8 Темп: 3000 Отдых: 100 сек
- Гиперэкстензия 2x15 Темп: 2000 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x10 Отдых: 60 сек

719 очков

Тренировка №2

52 мин

- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: 60 сек
- Становая тяга со штангой классическая 4x6 Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Шраги с гантелями 3x10 Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Тяга верха блока к груди 2x8 max Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Тяга гантелей в наклоне 4x8 Темп: 3000 Отдых: 80 сек
- Подъем ЕЗ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 3x10 Отдых: 70 сек
- Поперечный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x10 max Отдых: 80 сек

992 очка

Тренировка №3

53 мин

- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: 60 сек
- Жим гантелей Арнольда Шварценгера 4x8 Темп: 3000 Отдых: 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Темп: 3000 Отдых: 70 сек
- Приседания со штангой 4x7 Отдых: 120 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x15 Отдых: 70 сек
- Скручивания на вернем блоке 3x14 Отдых: 80 сек

796 очков

«2 месяц (больше мяса)»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	60 сек
2	Жим лежа широким хватом	3-4	9-10 (+max)	60-120 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель» и/или оплата 250 пунктов / 0 \$
● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1

54 мин

- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: 60 сек
- Жим лежа широким хватом 4x9 Темп: 2000 Отдых: 80 сек
- Отжимания на брусьях 3x8 Отдых: 30 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x8 Темп: 3000 Отдых: 70 сек
- Разгибание на трицепс на вернем блоке 3x10 Темп: 2000 Отдых: 100 сек
- Гиперэкстензия 2x15 Темп: 2000 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x10 Отдых: 60 сек

789 очков

Тренировка №2

54 мин

- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: 60 сек
- Становая тяга со штангой классическая 4x9 Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Шраги с гантелями 3x10 Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Тяга верха блока к груди 4x10 Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x8 Темп: 3000 Отдых: 80 сек
- Подъем ЕЗ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 3x10 Отдых: 70 сек
- Поперечный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x10 Отдых: 80 сек

1147 очков

Тренировка №3

50 мин

- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: 60 сек
- Жим гантелей Арнольда Шварценгера 4x10 Темп: 3000 Отдых: 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Темп: 3000 Отдых: 70 сек
- Приседания со штангой 4x8 Темп: 2000 Отдых: 70 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x15 Отдых: 70 сек
- Скручивания на вернем блоке 3x14 Отдых: 80 сек

805 очков

Справочник упражнений программы

Бег на беговой дорожке

Гиперэкстензия

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим гантелей Арнольда Шварценгера

Жим лежа широким хватом

Отжимания на брусьях

Стоимость полной версии 500 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ МЫШЦ: 2 МЕСЯЦА КАЧА БЕЗ ХИМИИ НА СИЛУ И МАССУ

«Натуральный бодибилдинг»
Набор мышечной массы

24

Универсальная программа бодибилдинг тренинга — квинтэссенция результативного тренинга. Примененный в ней принцип периодизации тренировок позволяет достичь высокие результаты в наборе силы и массы, избегая перенапряжения мышечных волокон.

● Скачать в PDF

Правильный подбор тренировочных упражнений и интенсивности их выполнения в разработанной программе обеспечивает выработку оптимального количества тестостерона, что приводит к постоянному приросту силу массы.

Тренировки 3 раз в неделю, на массу скомбинированы из базовых и изолирующих упражнений, где первые составляют основу программы, благодаря которой задействуются 2-3 мышечных групп, а также стимулируют активный гормональный синтез, что в дальнейшем способствует росту и восстановлению мышечных волокон. Изолирующие же упражнения воздействуют только на одну мышечную группу, но при этом они акцентированы именно на те части тела, которые меньше всего получают нагрузку от базовых, что в итоге способствует гармоничному развитию всей мускулатуры человека.

Для полноценной работы, развития сердечно-сосудистой системы, а также общей выносливости организма в универсальную программу бодибилдинг тренировок добавлено одно аэробное упражнение, которое выполняется в самом начале занятия в тренажерном зале.

10 минут бега на беговой дорожке достаточно чтобы разогреть все суставы и мышцы, подготавливая их к дальнейшей более тяжелой и интенсивной нагрузке при работе со спортивным инвентарем.

Программа тренировок с циклами делится на две части, где первая будет способствовать развитию силы, а вторая акцентировать усилия на увеличение мышечной массы. Несмотря на то, что упражнения как в первой половине программы, так и во второй содержат одни и те же упражнения, нагрузка рабочих весов и количество подходов и повторов различно отличается друг от друга.

Все это включает в себя микроциклирование нагрузки, где тренировочный объем и интенсивность постоянно изменяются, что гарантирует нарастающий прогресс, выраженный в увеличении силовых показателей и мускулатуры.

Максимальная длительность тренировки по программе ограничена 54 минутами. Такой выбор продолжительности неслучаен — при работе с тяжелыми нагрузками важно не допускать избыточного стресса, который может привести к отсутствию результатов и достижению перетренированности мышц в результате истощения организма.

Кроме того, «затянутые» тренировки тормозят синтез гликогена, не восполняются запасы которого к моменту начала следующего занятия приведут к мышечной слабости и ограниченным возможностям физической работы.

Оба мезоцикла имеют волнообразную структуру изменения нагрузки. Проще говоря, это означает, что в каждом упражнении рабочие веса от тренировки к тренировке будут периодически то увеличиваться, то уменьшаться. Такая периодизация в бодибилдинге позволяет по-разному воздействовать на одну и ту же группу мышц: небольшая нагрузка в рабочих весах и больше повторов в подходе (от 8 до 12) — идет влияние на развитие мускулатуры, если наоборот (тяжелая нагрузка и работа на максимум) — воздействие приходится на увеличение силы.

Отдельно стоит упомянуть и о темпе выполнения упражнений: продолжительность негативной фазы должна быть в 2 раза больше, чем позитивной фазы. Например, при выполнении жима лежа с гантелями темп должен быть 3000.

Стоимость полной версии 500 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

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 тренажером.

- 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 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 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 программы 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.

Более 30 программ на все случаи жизни

- Натуральный бодибилдинг
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

11:33

720 кг

24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

0:17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите ступни на полу перед собой.

Текущая тренировка #2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработан еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Следующий

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