# 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 высоких результатов 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:

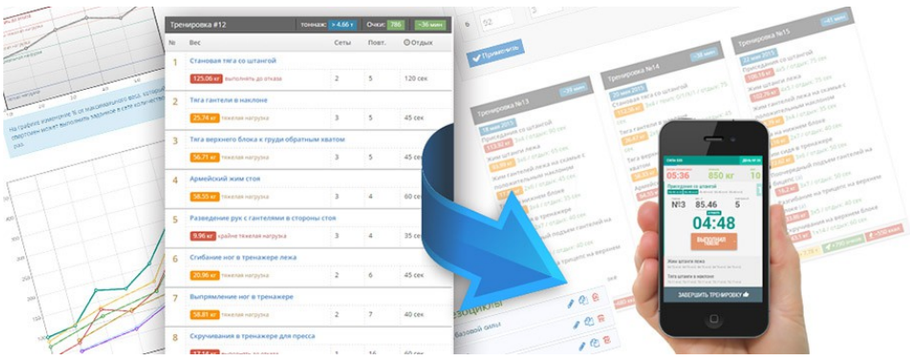
- Изучение теории тренировок, физиологии, диетологии;
- Отказ от ряда известных принципов бодибилдинга, которые работают только со стероидами;
- Следование системе - порядок программ, порядок упражнений, время отдыха и т.п.;
- Применение рекомендуемых спортивных добавок.

## 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 делятся 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 силовых качеств и выносливости, за счет включения в комплексы упражнений 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

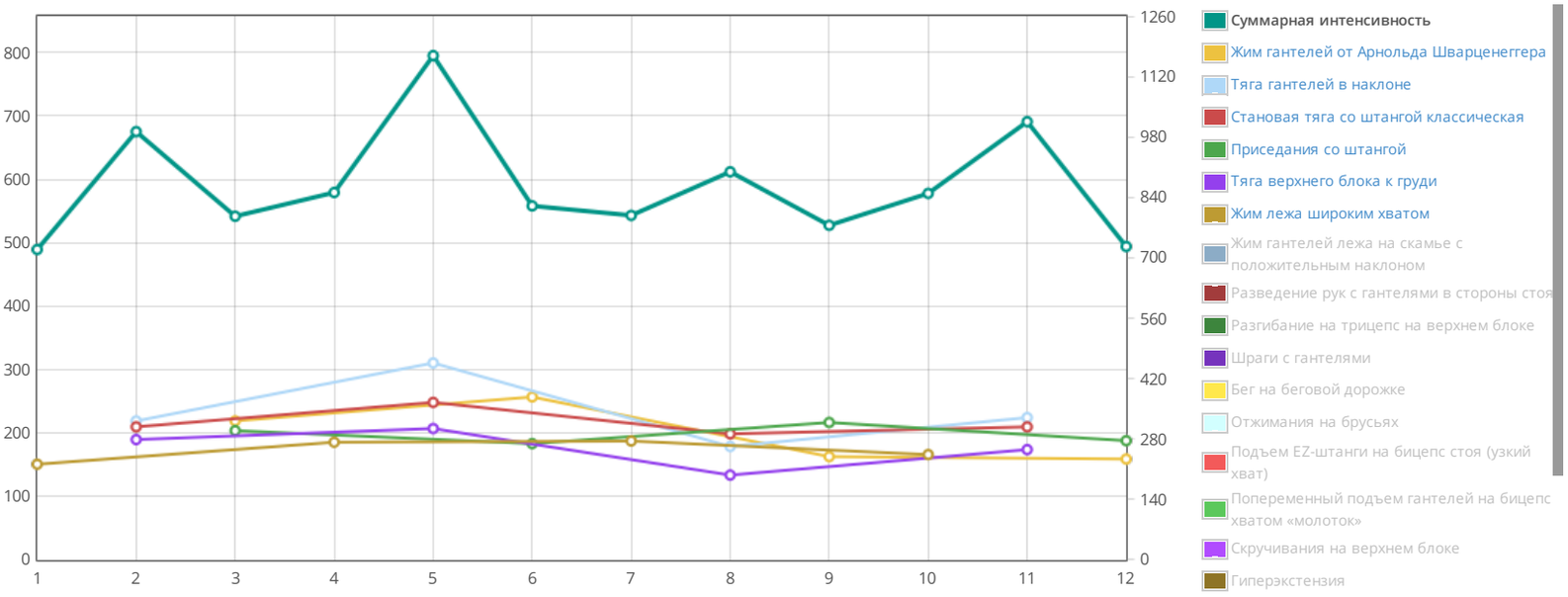
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | 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 |
| 3 | Отжимания на брусьях | 3 | 5-6 (+max) | 90-120 сек |
| 4 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 2 | 8-10 (+max) | 50-120 сек |
| 5 | Разгибание на трицепс на верхнем блоке | 3 | 8-10 (+max) | 70-100 сек |
| 6 | Гиперэкстензия | 2-3 | 10-15 (+max) | 60-80 сек |
| 7 | Подъем ног в висе на перекладине | 3 | 10-12 | 60-80 сек |
| | **2-й день (отдых)** | | | |
| | **3-й день** | | | |
| 1 | Бег на беговой дорожке | 1 | 10 мин | 60 сек |
| 2 | Становая тяга со штангой классическая | 3-4 | 6-8 (+max) | 70-120 сек |
| 3 | Шраги с гантелями | 3 | 10-12 (+max) | 70-120 сек |
| 4 | Тяга верхнего блока к груди | 2-4 | 8-12 (+max) | 70-120 сек |
| 5 | Тяга гантелей в наклоне | 3-4 | 8-10 (+max) | 60-120 сек |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) | 3 | 10 | 70-120 сек |
| 7 | Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» | 2 | 10 (+max) | 50-80 сек |
| **4-й день (отдых)** | | | | |
| **5-й день** | | | | |
| 1 | Бег на беговой дорожке | 1 | 10 мин | 60 сек |
| 2 | Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера | 3-4 | 8-10 (+max) | 70-120 сек |
| 3 | Разведение рук с гантелями в стороны стоя | 2-3 | 10 (+max) | 60-120 сек |
| 4 | Приседания со штангой | 3-4 | 7-9 (+max) | 120-140 сек |
| 5 | Подъем на носки в тренажере сидя | 4 | 15 | 70-120 сек |
| 6 | Скручивания на верхнем блоке | 3 | 14 | 80 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 — 53 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

**Жим лежа широким хватом**
4×6 — Отдых: 70 сек — нормально

**Отжимания на брусьях**
3×5 — Отдых: 90 сек — тяжело

**Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном**
2×8 — Темп: 3/0/X/0 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

### Тренировка №2 — 52 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

**Становая тяга со штангой классическая**
4×6 — Отдых: 70 сек — тяжело

**Шраги с гантелями**
3×10 — Темп: 2/0/X/2 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

**Тяга верхнего блока к груди**
2×8 max — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 70 сек — до отказа

### Тренировка №3 — 53 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

**Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера**
4×8 — Темп: 3/0/X/0 — Отдых: 70 сек — тяжело

**Разведение рук с гантелями в стороны стоя**
3×10 — Темп: 2/0/X/1 — Отдых: 60 сек — тяжело

**Приседания со штангой**
4×7 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×8 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 100 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×15 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек — нормально

719 очков

Тяга гантелей в наклоне
4×8 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 max Отдых: 80 сек — до отказа

992 очков

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек — до отказа

796 очков

## Тренировка №4 — 56 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Жим лежа широким хватом
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 max Темп: 3/0/X/0 Отдых: 100 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×8 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

851 очков

## Тренировка №5 — 61 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Становая тяга со штангой классическая
4×6 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×10 max Темп: 2/0/X/2 Отдых: 110 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга гантелей в наклоне
4×8 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 Отдых: 50 сек — тяжело

1168 очков

## Тренировка №6 — 56 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×8 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×10 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 120 сек — до отказа

Приседания со штангой
3×7 max Отдых: 140 сек — до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек — до отказа

820 очков

## Тренировка №7 — 56 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Жим лежа широким хватом
3×7 max Отдых: 120 сек — до отказа

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 110 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 50 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×8 max Темп: 3/0/X/1 Отдых: 100 сек — до отказа

Гиперэкстензия
3×15 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

798 очков

## Тренировка №8 — 63 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Становая тяга со штангой классическая
3×7 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×11 Темп: 2/0/X/2 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×8 max Отдых: 120 сек — до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 max Отдых: 80 сек — до отказа

899 очков

## Тренировка №9 — 58 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — нормально

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 120 сек — до отказа

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек — до отказа

775 очков

## Тренировка №10 — 58 мин

## Тренировка №11 — 60 мин

## Тренировка №12 — 55 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим лежа широким хватом
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×6 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×10 max Темп: 3/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
2×10 max Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 80 сек до отказа

849 очков

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Становая тяга со штангой классическая
3×8 max Отдых: 100 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Темп: 2/0/X/2 Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 100 сек до отказа

Тяга гантелей в наклоне
3×10 Темп: 3/0/X/2 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

1015 очков

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×10 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×10 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 120 сек до отказа

Приседания со штангой
3×9 max Отдых: 140 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек до отказа

726 очков

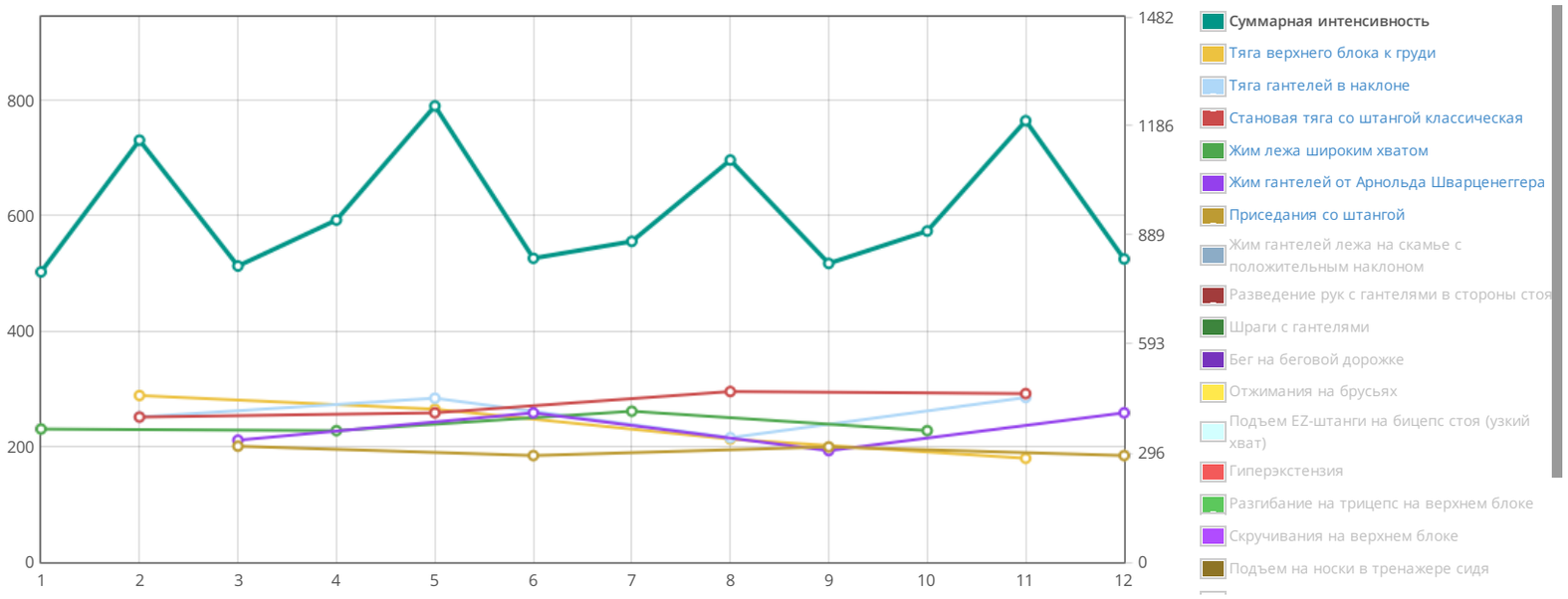
## 2 «2 месяц (больше мяса)»

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

| # | 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 |
| 3 | Отжимания на брусьях | 3 | 8-10 (+max) | 90-120 сек |
| 4 | Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 2 | 8-10 (+max) | 70-120 сек |
| 5 | Разгибание на трицепс на верхнем блоке | 3 | 10 (+max) | 70-100 сек |
| 6 | Гиперэкстензия | 2-3 | 12-15 | 60-80 сек |
| 7 | Подъем ног в висе на перекладине | 3 | 10-12 | 60-80 сек |
| | **2-й день (отдых)** | | | |
| | **3-й день** | | | |
| 1 | Бег на беговой дорожке | 1 | 10 мин | 60 сек |
| 2 | Становая тяга со штангой классическая | 3-4 | 9-10 (+max) | 60-120 сек |
| 3 | Шраги с гантелями | 3 | 10-12 (+max) | 70-120 сек |
| 4 | Тяга верхнего блока к груди | 3-4 | 10-12 | 70-120 сек |
| 5 | Тяга гантелей в наклоне | 3-4 | 8-10 (+max) | 80-120 сек |
| 6 | Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) | 3 | 10 (+max) | 70-120 сек |
| 7 | Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» | 2 | 10 (+max) | 50-80 сек |
| | **4-й день (отдых)** | | | |
| | **5-й день** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег на беговой дорожке | 1 | 10 мин | 60 сек |
| 2 | Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера | 3-4 | 10 (+max) | 70-120 сек |
| 3 | Разведение рук с гантелями в стороны стоя | 2-3 | 10 (+max) | 60-120 сек |
| 4 | Приседания со штангой | 3-4 | 8-10 (+max) | 70-140 сек |
| 5 | Подъем на носки в тренажере сидя | 4 | 15 | 70-120 сек |
| 6 | Скручивания на верхнем блоке | 3 | 14 | 80 сек |
| **6-й день (отдых)** | | | | |

## Интенсивность тренировок по упражнениям




### Тренировка №1 — 54 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

**Жим лежа широким хватом**
4×9 — Темп: 2/0/X/0 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

**Отжимания на брусьях**
3×8 — Отдых: 90 сек — тяжело

**Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном**
2×8 — Темп: 3/0/1/0 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

**Разгибание на трицепс на верхнем блоке**
3×10 — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 100 сек — оч. тяжело

**Гиперэкстензия**
2×15 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

**Подъем ног в висе на перекладине**
3×10 — Отдых: 60 сек — тяжело

789 очков

### Тренировка №2 — 54 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

**Становая тяга со штангой классическая**
4×9 — Темп: 3/0/X/0 — Отдых: 60 сек — тяжело

**Шраги с гантелями**
3×10 — Темп: 2/0/X/2 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

**Тяга верхнего блока к груди**
4×10 — Темп: 2/0/X/2 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

**Тяга гантелей в наклоне**
3×8 — Темп: 3/0/X/2 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

**Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)**
3×10 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

**Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»**
2×10 — Отдых: 80 сек — тяжело

1147 очков

### Тренировка №3 — 50 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

**Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера**
4×10 — Темп: 3/0/X/0 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

**Разведение рук с гантелями в стороны стоя**
3×10 — Темп: 2/0/X/2 — Отдых: 60 сек — тяжело

**Приседания со штангой**
4×8 — Темп: 2/0/X/0 — Отдых: 70 сек — тяжело

**Подъем на носки в тренажере сидя**
4×15 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

**Скручивания на верхнем блоке**
3×14 — Отдых: 80 сек — до отказа

805 очков

### Тренировка №4 — 57 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

### Тренировка №5 — 58 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

### Тренировка №6 — 56 мин

**Бег на беговой дорожке**
1×10 мин — Отдых: 60 сек — нормально

Жим лежа широким хватом
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 120 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 max Темп: 3/0/1/0 Отдых: 70 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

930 очков

Становая тяга со штангой классическая
3×10 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×10 max Темп: 2/0/X/2 Отдых: 110 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Темп: 2/0/X/2 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×9 max Темп: 2/0/X/2 Отдых: 120 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 Отдых: 50 сек оч. тяжело

1240 очков

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×10 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×10 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 120 сек до отказа

Приседания со штангой
3×10 max Отдых: 140 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек до отказа

826 очков

## Тренировка №7 — 55 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим лежа широким хватом
4×9 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Темп: 3/0/1/0 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 60 сек до отказа

872 очков

## Тренировка №8 — 64 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Становая тяга со штангой классическая
4×9 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×11 Темп: 2/0/X/2 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга гантелей в наклоне
4×9 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

1093 очков

## Тренировка №9 — 58 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Темп: 2/0/X/2 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 120 сек до отказа

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек до отказа

812 очков

## Тренировка №10 — 58 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим лежа широким хватом
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания на брусьях
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 max Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек до отказа

Гиперэкстензия
2×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине

## Тренировка №11 — 63 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Становая тяга со штангой классическая
3×10 max Темп: 3/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×12 Темп: 2/0/X/2 Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 100 сек до отказа

Тяга гантелей в наклоне
4×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 max Отдых: 100 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс

## Тренировка №12 — 56 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×10 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×10 max Темп: 2/0/X/1 Отдых: 120 сек до отказа

Приседания со штангой
3×10 max Отдых: 140 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×14 Отдых: 80 сек до отказа

824 очков

3×12 Отдых: 80 сек

оч. тяжело

900 очков

хватом «молоток»

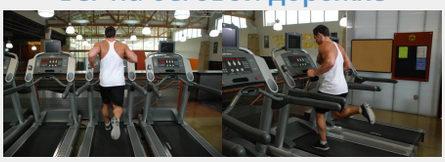
2×10 max Отдых: 60 сек

до отказа

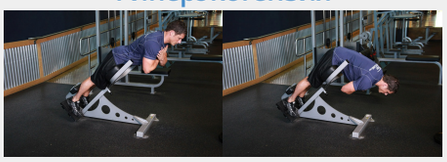
1201 очков

## Справочник упражнений программы

### Бег на беговой дорожке

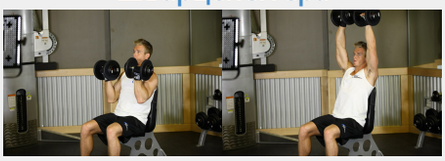


### Гиперэкстензия



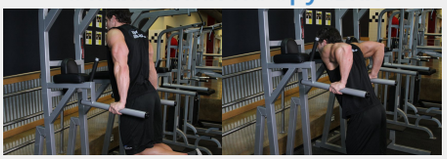
### Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

### Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера

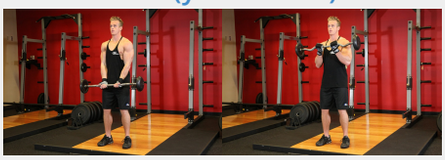


### Жим лежа широким хватом

### Отжимания на брусьях



### Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)

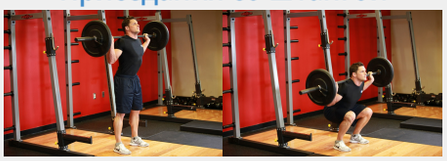


### Подъем на носки в тренажере сидя

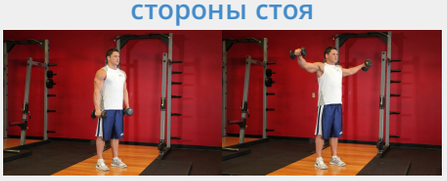
### Подъем ног в висе на перекладине

### Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

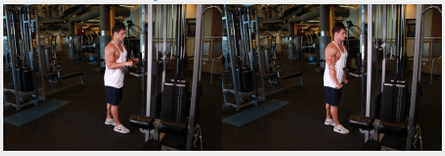
### Приседания со штангой



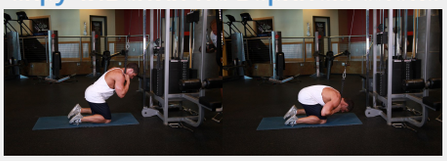
### Разведение рук с гантелями в стороны стоя



### Разгибание на трицепс на верхнем блоке

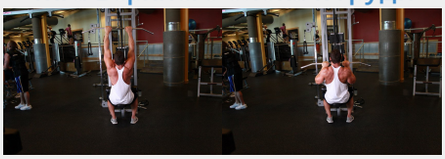


### Скручивания на верхнем блоке



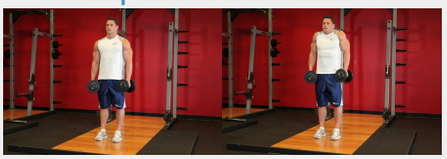
### Становая тяга со штангой классическая

### Тяга верхнего блока к груди



### Тяга гантелей в наклоне

### Шраги с гантелями



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

Альтернатива стандартным линейным тренингам — микропериодизация тренировок. Работаем в высокоинтенсивном режиме, одновременно наращивая спортивные показатели.

Для тренировки на результат, важно понимать сам механизм наборы массы в натуральном бодибилдинге. Собственно именно он заложен в основу предложенной программы тренировок.

**Базовый принцип постоянного прогресса в тренировках на массу — увеличение тренировочных весов.**

Работа с тяжелыми весами является сильным стрессом для организма атлета и всегда сопряжена с серьезной моральной нагрузкой, эмоционально выматывает, но одновременно провоцирует выброс анаболического гормона — тестостерона. Ответной реакцией на гормональный всплеск является увеличение мышечных волокон.

> 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 раза 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 разминки, 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 повторений разительно 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 ресинтез гликогена, не восполнение запасов 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 повторений 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 медленной* — это поможет включить в работу максимальное количество мышечных волокон, а также быстрее адаптироваться к рабочему весу, что также способствует развитию силовых показателей.

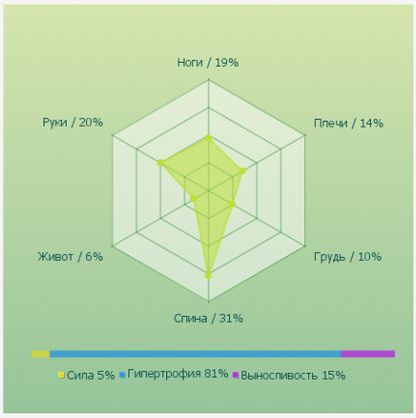
Кроме выполнения упражнений в замедленном темпе, также следует обратить внимание на фазу максимального сокращения мышц, то есть необходимо задержать движение, когда рабочая мышца сильнее всего напряжена — в точке перехода с преодолевающей фазы на уступающую.

## «Натуральный бодибилдинг»

Набор мышечной массы

24

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



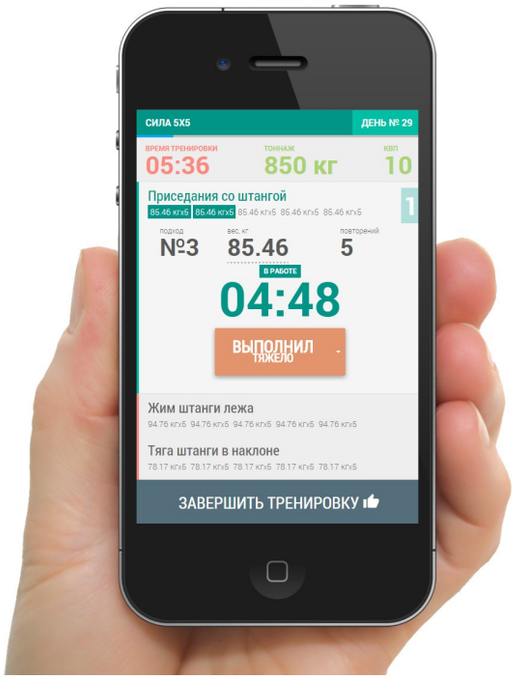

Автор программы

IronZen

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



## Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

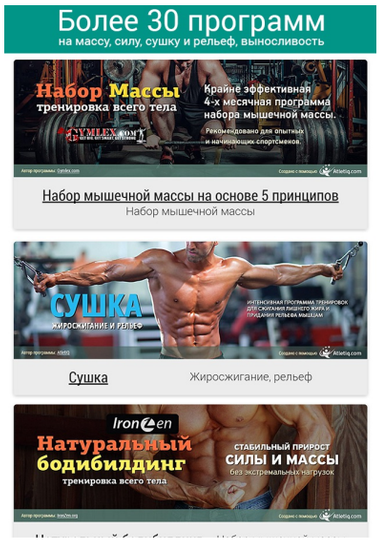
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

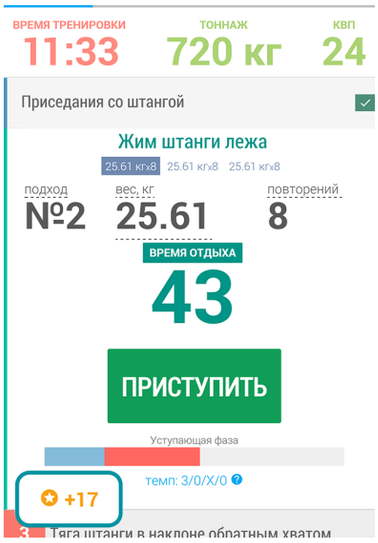
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

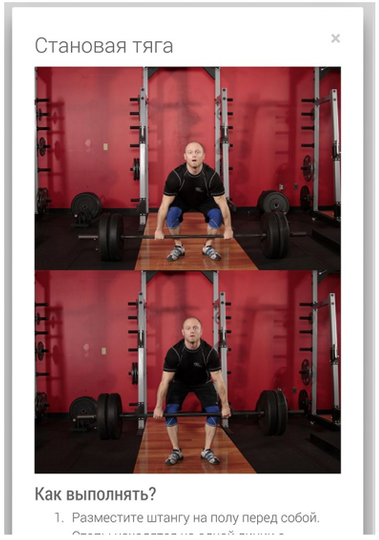
## Как пользоваться мобильным ассистентом?

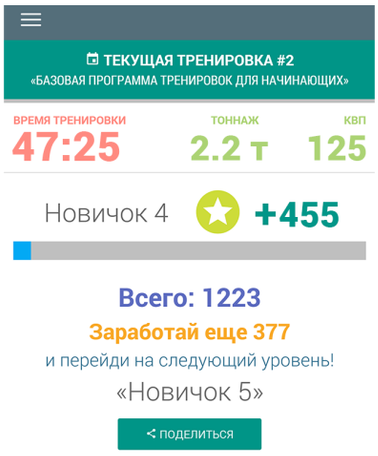
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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