

ГЕРАКЛ
РОСТ МАССЫ И СИЛЫ

эффективная программа
для опытных спортсменов

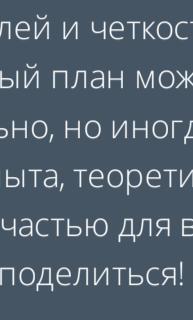
Автор программы: ОЛЕГ ГОРЕМЫКИН

ИНТЕНСИВНОСТЬ
ДИНАМИКА
РАЗНООБРАЗИЕ

4 макроцикла по 2 недели

Создано с помощью Atletiq.com

Фатальная мощь, сверхчеловеческая сила: затми легендарного греческого полубога, тренируясь по программе «Геракл»



Опытный

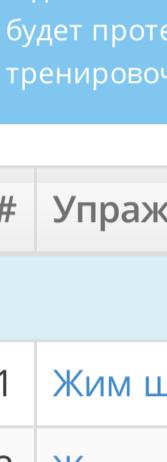
54 дня

24 тренировки

~58 минут

Перед вами разнонаправленный тренировочный комплекс, разработанный на основе лучших методик от именитых профессионалов. Становись сильным и расти мышечные объемы — соверши свой персональный подвиг с тренировочным комплексом «Геракл».

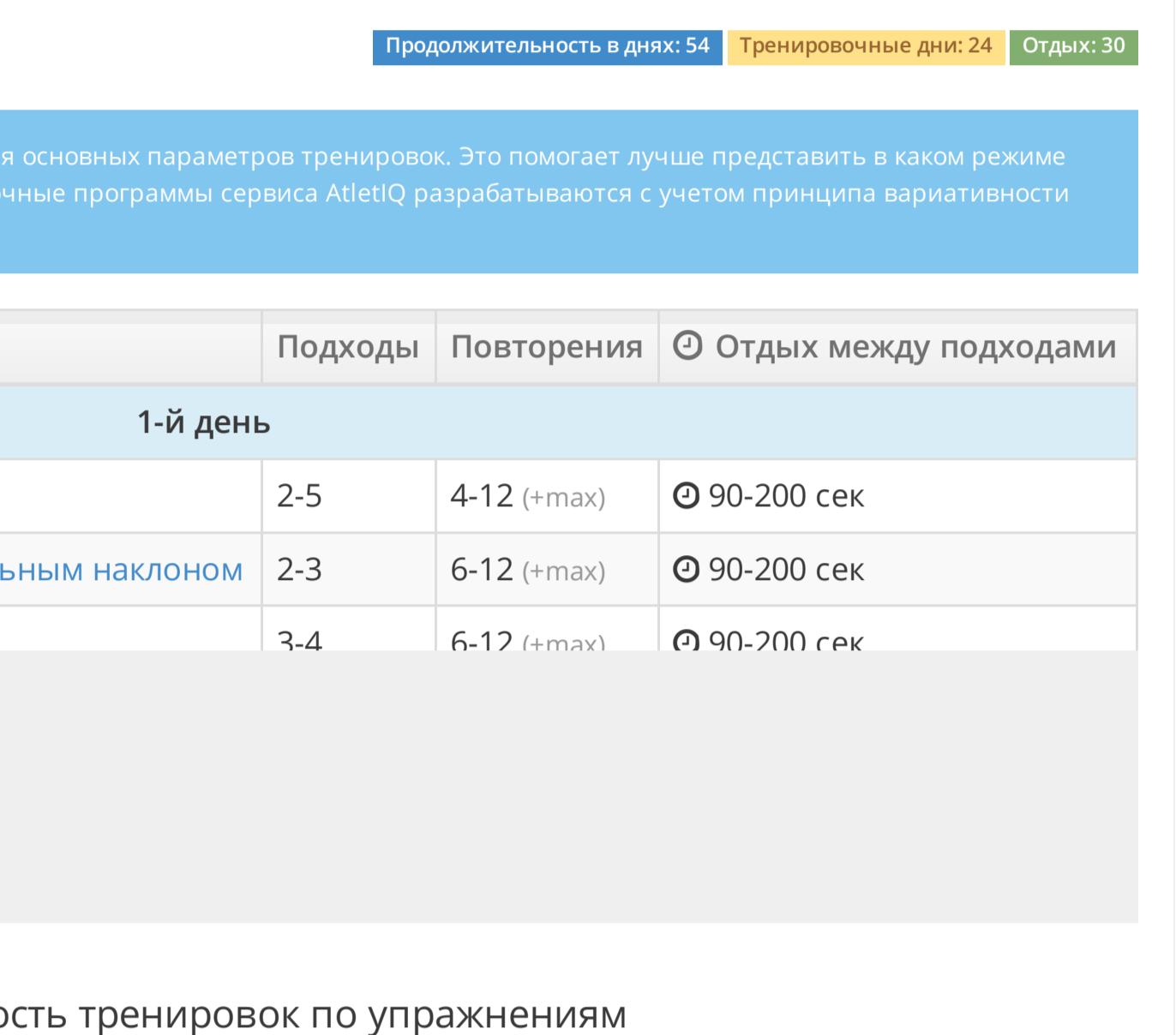
<https://atletiq.com/programms/305>



Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

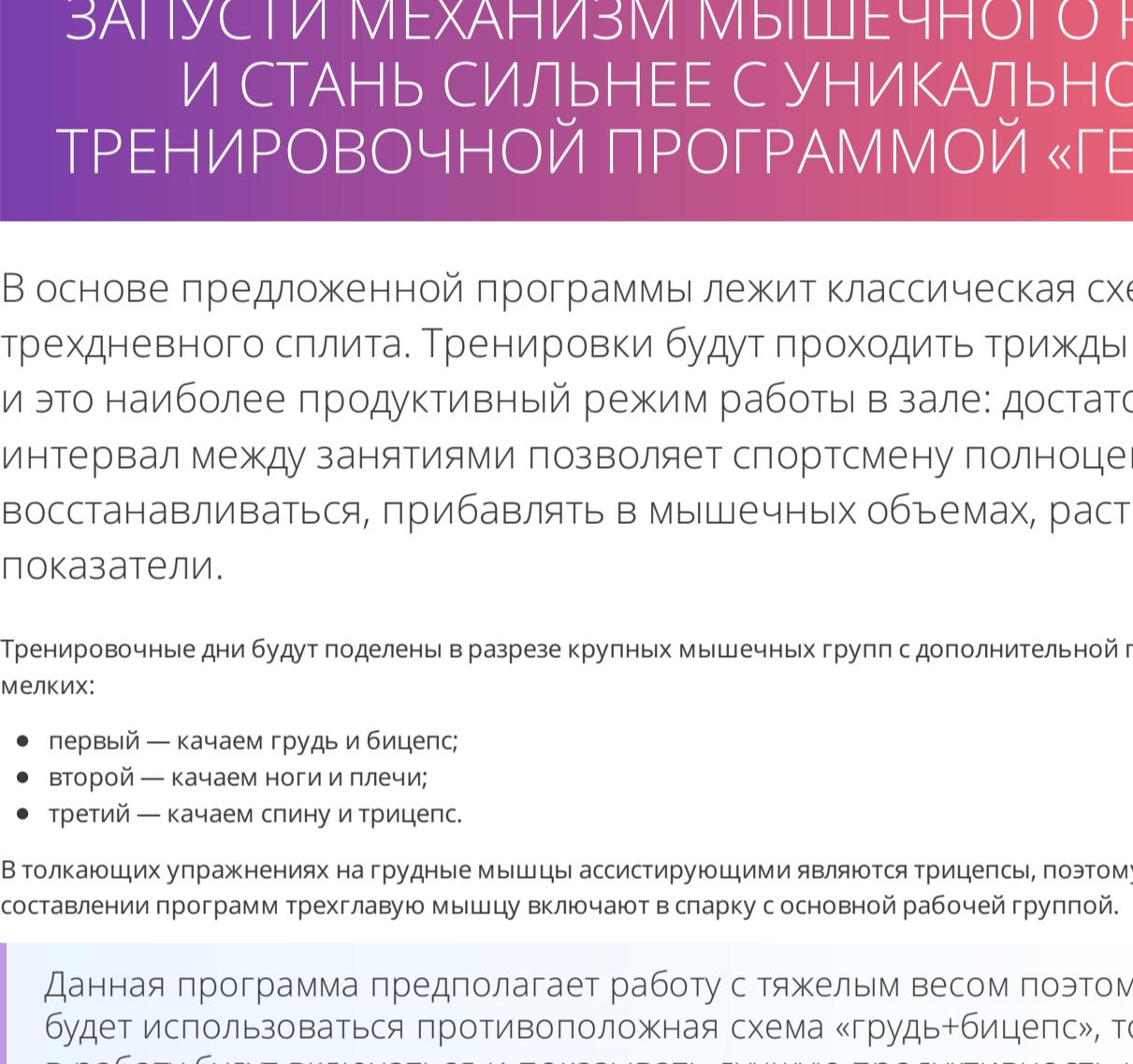
Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто находит силу и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полягаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого баниально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!



Повтори силовые подвиги Геракла с инновационной методикой восемьминедельного тренинга

Комплекс поделен на последовательные недельные микроциклы, перемежающиеся интенсивный «каш» на массу и тяжелую силовую работу. Такой тренировочный ритм «исклучает» подстройку организма и выполнение упражнений на «холостых оборотах» — каждый раз в зале предстоит работать с максимальным усилием и реальным результатом. Сочетание разнонаправленных вариантов тренинга является логичным и оправданым еще и по другой причине: пусковым механизмом роста мышечного поперечника, другими словами, стимулом мышечной гипертрофии, является планомерное увеличение отягощения. Дойдя до определенного предела в весах, ограниченного собственными силовыми возможностями, спортсмен перестает прогрессировать. Чтобы развиваться дальше, необходимо компенсировать недостаток физической тренированности, чему и призван служить силовой тренинг. Итог: вслед за силой прибудет масса.

Такой тренировочный принцип был положен в основу программ многих известных профессионалов, в том числе и легендарного Альбера Шварценеггера. Готов повторить их успех? Тогда бегом в спортзал тестируировать гениально простую и эффективную программу «Геракл».



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 «8 недель на силу и массу»

Продолжительность в днях: 54 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 30

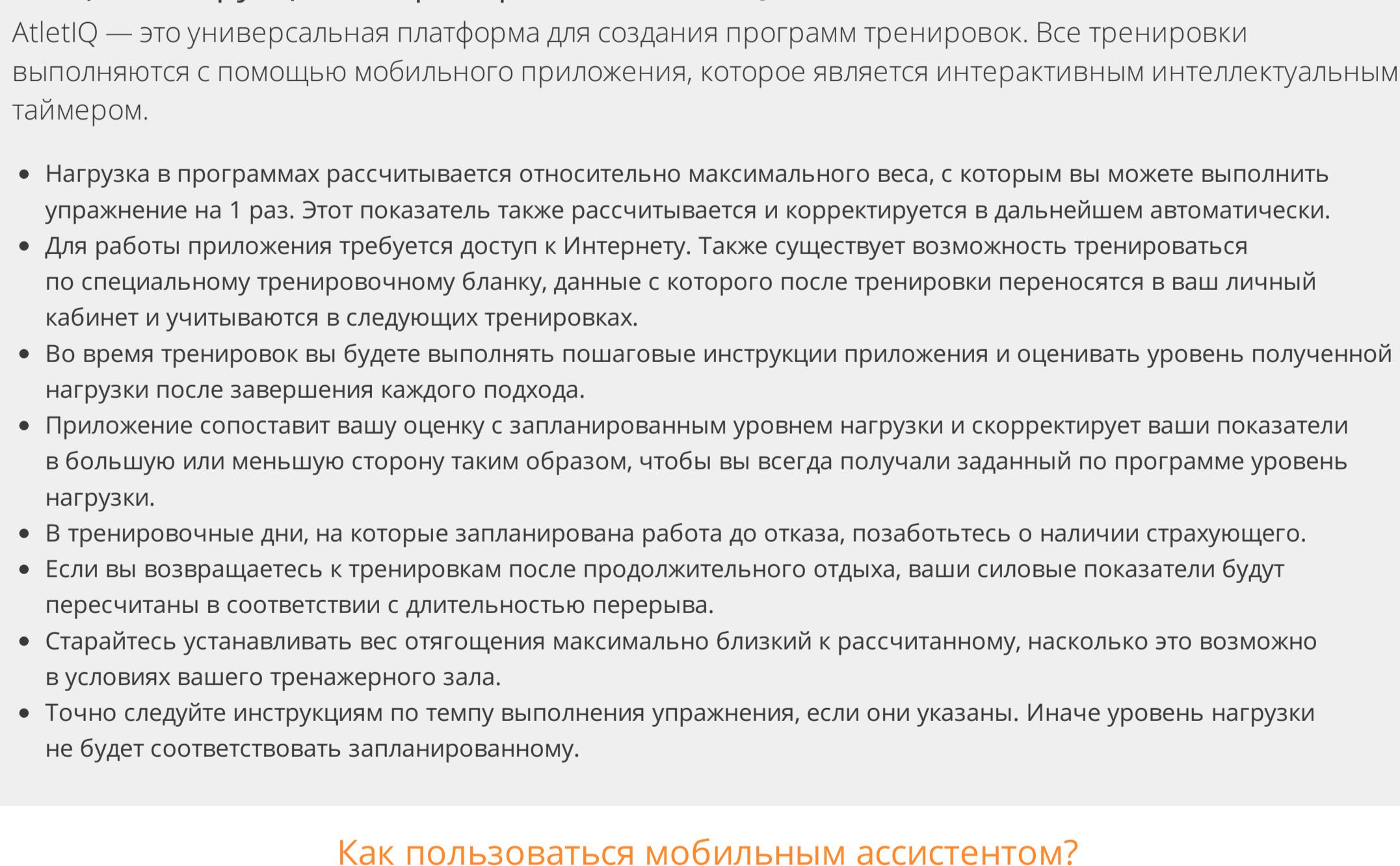
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	2-5	4-12 (+max)	⌚ 90-200 сек
2	Жим гантеляй лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	6-12 (+max)	⌚ 90-200 сек
3	Сгибания пучка на бинзите F7-штангой стоя	3-4	6-12 (+max)	⌚ 90-200 сек

Доступ открыт по подписке

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.

Пример 3 из 24 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 58 мин

Тренировка №2 ⌚ 51 мин

Тренировка №3 ⌚ 55 мин

Жим штанги лежа 5x8 Темп: Отдых: 2:00 ⚖️ оч. тяжело

Приседания со штангой 5x8 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Подтягивания на Рокки 4x10 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Жим гантеляй лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Жим ногами 3x10 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне 3x8 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Сгибания рук на бинзите с EZ-штангой стоя 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Подъем ног к перекладине 3x15 Отдых: 90 сек ⚖️ оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Почекередный подъем гантеляй на бицепс 3x10 Отдых: 110 сек ⚖️ оч. тяжело

Скручивания 3x20 Отдых: 90 сек ⚖️ до отказа

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ оч. тяжело

Скручивания запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x30 Отдых: 90 сек ⚖️ легко

Подъем ног к перекладине 3x15 Отдых: 90 сек ⚖️ оч. тяжело

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на полу с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Гиперэкстензия 2x18 Отдых: 90 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой 4x8 Отдых: 110 сек ⚖️ легкое

Сгибание рук на