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

Опытный | 54 дня | 24 тренировки | ~58 минут

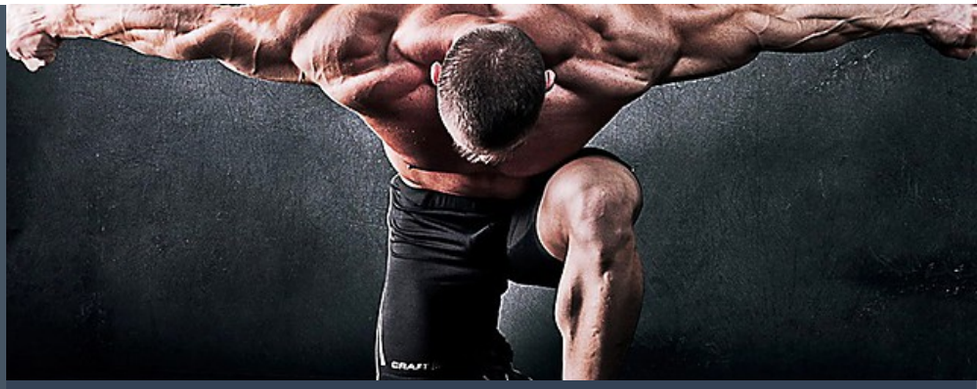
Перед вами разнонаправленный тренировочный комплекс, разработанный на основе лучших методик от именитых профессионалов. Становись сильным и расти мышечные объемы — совершай свой персональный подвиг с тренировочным комплексом «Геракл».

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 ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой



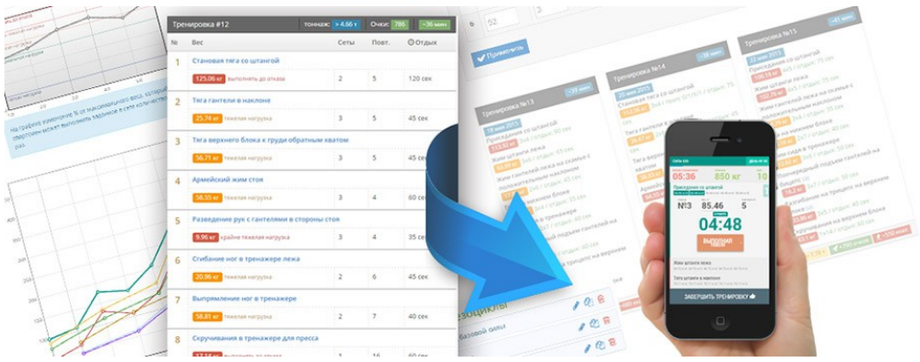
Повтори силовые подвиги Геракла с инновационной методикой восьминедельного тренинга

Комплекс поделен на последовательные недельные микроциклы, перемежающие интенсивный «кач» на массу и тяжелую силовую работу. Такой тренировочный ритм «исключает» подстройку организма и выполнение упражнений на «холостых оборотах» — каждый раз в зале предстоит работать с максимальным усилием и реальным результатом.

профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

Сочетание разнонаправленных вариантов тренинга является логичным и оправданным 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 именитых профессионалов, в том числе и легендарного Арнольда Шварценеггера. Готов повторить их успех? Тогда бегом в спортзал тестировать 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

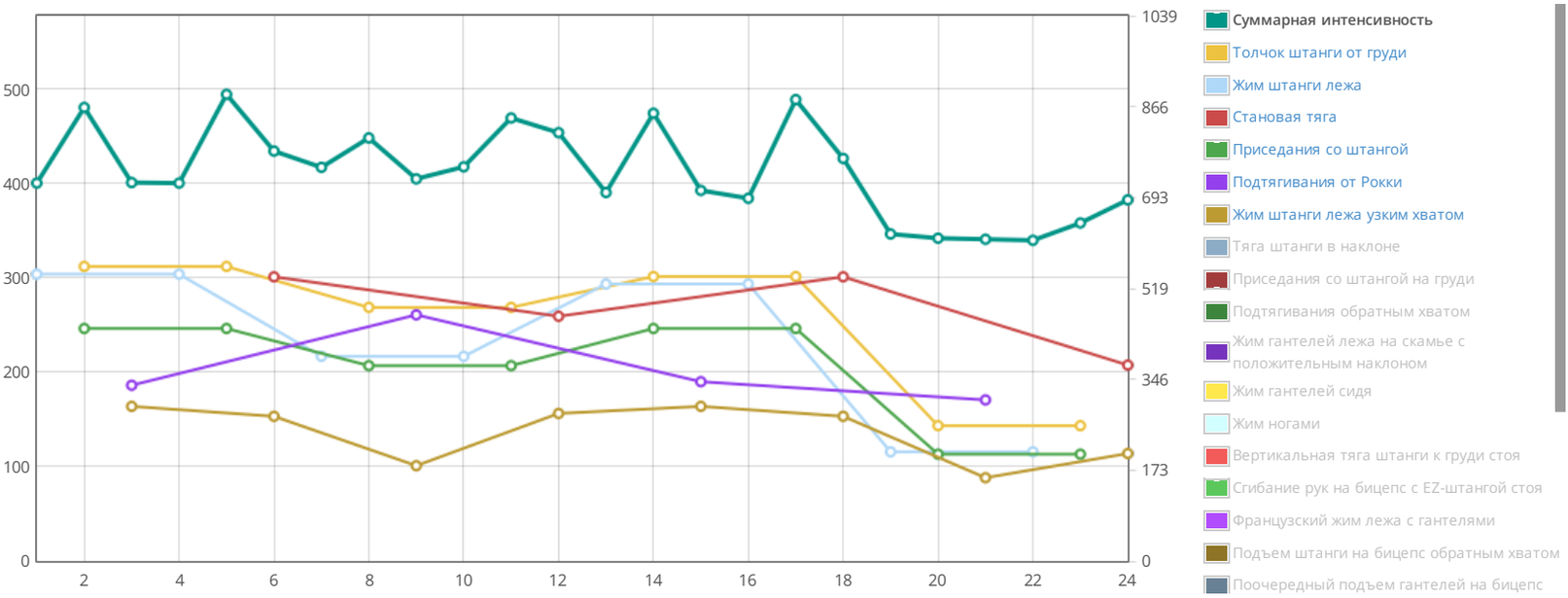
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	2-5	4-12 (+max)	90-200 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	6-12 (+max)	90-200 сек
3	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	3-4	6-12 (+max)	90-200 сек
4	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	8-10	100-200 сек
5	Скручивания	3	20	90 сек
6	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх	3	25-30	90-110 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	2-5	4-12 (+max)	90-200 сек
2	Жим ногами	3	10-12	110-120 сек
3	Толчок штанги от груди	2-5	4-12 (+max)	90-200 сек

4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-12	90-120 сек
5	Подъем ног к перекладине	3	10-15 (+max)	90-110 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подтягивания от Рокки	3-5	6-12 (+max)	100-200 сек
2	Тяга штанги в наклоне	2-3	6-12 (+max)	110-180 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	2-4	6-10 (+max)	110-180 сек
4	Французский жим лежа с гантелями	2-3	6-10 (+max)	100-200 сек
5	Скручивания	3	20	90 сек
6	Гиперэкстензия	2	15-20	90-200 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Жим штанги лежа	2-5	4-12 (+max)	90-200 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	6-12 (+max)	90-200 сек
3	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	3-4	6-12 (+max)	90-200 сек
4	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	2-3	6-10 (+max)	110-180 сек
5	Скручивания	3	20	90 сек
6	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх	3	25-30	90-110 сек
9-й день (отдых)				
10-й день				
1	Приседания со штангой	2-5	4-12 (+max)	90-200 сек
2	Толчок штанги от груди	2-5	4-12 (+max)	90-200 сек
3	Приседания со штангой на груди	3	4-6 (+max)	120-180 сек
4	Жим гантелей сидя	3	4-8 (+max)	110-200 сек
5	Подъем ног к перекладине	3	10-15 (+max)	90-110 сек
11-й день (отдых)				
12-й день				
1	Становая тяга	3-5	4-8 (+max)	100-200 сек
2	Подтягивания обратным хватом	3-4	4-8 (+max)	110-180 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	3-6 (+max)	100-200 сек
4	Французский жим лежа	2-3	6-10 (+max)	120-180 сек
5	Скручивания	3	20	90 сек
6	Гиперэкстензия	2	15-20	90-200 сек
13-й день (отдых)				
14-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 — 58 мин

Жим штанги лежа
5×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×30 Отдых: 90 сек — легко

> 3.9 т 720 очков 520 ккал

Тренировка №2 — 51 мин

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Толчок штанги от груди
5×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 8.37 т 864 очков 620 ккал

Тренировка №3 — 55 мин

Подтягивания от Рокки
4×10 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×18 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

> 2.97 т 721 очков 520 ккал

Тренировка №4 — 58 мин

Жим штанги лежа
5×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Тренировка №5 — 52 мин

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Толчок штанги от груди
5×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой на груди
3×6 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя

Тренировка №6 — 57 мин

Становая тяга
5×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×6 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×30 Отдых: 90 сек — легко

> 4.12 т 720 очков 520 ккал

3×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 5.29 т 890 очков 640 ккал

3×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×18 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

> 4.35 т 781 очков 560 ккал

Тренировка №7 — 68 мин

Жим штанги лежа
4×4 max Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 160 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×6 max Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×25 Отдых: 110 сек — тяжело

> 3.71 т 750 очков 540 ккал

Тренировка №8 — 56 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Толчок штанги от груди
4×4 max Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×8 Отдых: 110 сек — до отказа

> 6.7 т 806 очков 580 ккал

Тренировка №9 — 64 мин

Подтягивания от Рокки
5×8 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×8 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

> 2.89 т 728 очков 520 ккал

Тренировка №10 — 66 мин

Жим штанги лежа
4×4 max Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 160 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×6 max Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×25 Отдых: 110 сек — тяжело

> 3.97 т 751 очков 540 ккал

Тренировка №11 — 58 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Толчок штанги от груди
4×4 max Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой на груди
3×4 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×6 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×8 Отдых: 110 сек — до отказа

> 2.85 т 844 очков 610 ккал

Тренировка №12 — 67 мин

Становая тяга
4×4 max Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×6 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×4 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×8 Отдых: 140 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

> 2.59 т 816 очков 590 ккал

Тренировка №13 — 56 мин

Жим штанги лежа
5×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 100 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тренировка №14 — 49 мин

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Толчок штанги от груди

Тренировка №15 — 52 мин

Подтягивания от Рокки
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×30 Отдых: 90 сек — легко

> 3.95 т 702 очков 500 ккал

5×8 Отдых: 100 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 8.37 т 853 очков 610 ккал

4×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
2×6 max Отдых: 100 сек — до отказа

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×20 Отдых: 100 сек — нормально

> 3.21 т 706 очков 510 ккал

Тренировка №16 — 56 мин

Жим штанги лежа
5×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 100 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
2×6 max Отдых: 180 сек — до отказа

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×30 Отдых: 90 сек — легко

> 3.87 т 691 очков 500 ккал

Тренировка №17 — 50 мин

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Толчок штанги от груди
5×8 Отдых: 100 сек — тяжело

Приседания со штангой на груди
3×6 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 5.29 т 879 очков 630 ккал

Тренировка №18 — 55 мин

Становая тяга
5×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
3×8 Отдых: 110 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×6 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
2×6 max Отдых: 180 сек — до отказа

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×20 Отдых: 100 сек — нормально

> 4.02 т 767 очков 550 ккал

Тренировка №19 — 71 мин

Жим штанги лежа
2×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×6 max Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×8 Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×25 Отдых: 110 сек — тяжело

> 3.16 т 623 очков 450 ккал

Тренировка №20 — 48 мин

Приседания со штангой
2×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Толчок штанги от груди
2×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×8 Отдых: 110 сек — до отказа

> 5.63 т 615 очков 440 ккал

Тренировка №21 — 64 мин

Подтягивания от Рокки
3×6 max Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
2×6 max Отдых: 180 сек — до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
2×6 max Отдых: 180 сек — до отказа

Французский жим лежа с гантелями
3×8 Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 200 сек — оч. тяжело

> 1.58 т 613 очков 440 ккал

Тренировка №22 — 68 мин

Жим штанги лежа
2×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с

Тренировка №23 — 55 мин

Приседания со штангой
2×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Толчок штанги от груди

Тренировка №24 — 68 мин

Становая тяга
3×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Подтягивания обратным хватом положительным наклоном
3×6 Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
4×6 max Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×8 Отдых: 140 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×25 Отдых: 110 сек — тяжело

> 3.36 т 611 очков 440 ккал

2×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Приседания со штангой на груди
3×4 max Отдых: 180 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
3×4 max Отдых: 200 сек — до отказа

Подъем ног к перекладине
3×8 Отдых: 110 сек — до отказа

> 1.9 т 644 очков 460 ккал

3×4 max Отдых: 180 сек — до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
3×3 max Отдых: 200 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×8 Отдых: 140 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 200 сек — оч. тяжело

> 1.99 т 688 очков 490 ккал

Справочник упражнений программы

ЗАПУСТИ МЕХАНИЗМ МЫШЕЧНОГО РОСТА И СТАНЬ СИЛЬНЕЕ С УНИКАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ «ГЕРАКЛ»

В основе предложенной программы лежит классическая схема трехдневного сплита. Тренировки будут проходить трижды в неделю — и это наиболее продуктивный режим работы в зале: достаточный интервал между занятиями позволяет спортсмену полноценно восстанавливаться, прибавлять в мышечных объемах, растить силовые показатели.

Тренировочные дни будут поделены в разрезе крупных мышечных групп с дополнительной проработкой мелких:

- первый — качаем грудь и бицепс;
- второй — качаем ноги и плечи;
- третий — качаем спину и трицепс.

В толкающих упражнениях на грудные мышцы ассистирующими являются трицепсы, поэтому нередко при составлении программ трехглавую мышцу включают в спарку с основной рабочей группой.

> Данная программа предполагает работу с тяжелым весом поэтому здесь будет использоваться противоположная схема «грудь+бицепс», то есть в работу будут включаться и показывать лучшую продуктивность наименее уставшие двуглавые мышцы.

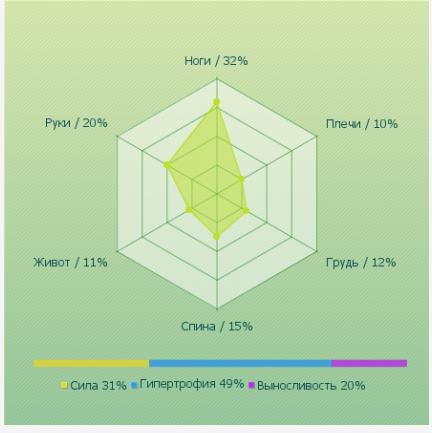
Тот же принцип заложен в основу третьего тренировочного дня, где под прицельным вниманием будут находиться спинные мышцы и трехглавые мышцы плеча. При этом трехдневный отдых между первой и третьей тренировками обеспечивает полноценное восстановление загруженных основных мышц рук без потерь в результативности.

Вторую тренировку рекомендуется начать с приоритетной прокачки мышц ног — этот процесс наиболее энергоемок и выполнять его необходимо со «свежими силами».

Первая неделя ориентирована на утолщение миофибрилл. Так как работа на массу требует постоянного увеличения объема тренинга — базовые упражнения будут выполняться в диапазоне 8-12 повторений

«ГЕРАКЛ»
Развитие силы
24

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



Автор программы
Олег Горемыкин

Подробнее о программе со средним весом.

> Дополнительным синергетическим эффектом в этом случае обладает выполнение сразу двух подряд базовых упражнений на целевую группу. Подобный подход характерен также для третьей и пятой массонаборных недель.

На второй неделе тренировок повышается нагрузка в некоторых базовых упражнениях, за счет чего работа приобретает силовую направленность.

Все основные упражнения выполняются в 4-6 повторном режиме. Исключение составляет схема работы дополнительных малых мышечных групп на 8-10.

> Секрет успеха методики чередования пауэрлифтерских силовых и объемных массонаборных циклов — в постоянно изменяющейся интенсификации тренинга.

Практическое доказательство этого утверждения опробуется уже со второй недели тренинга, когда взамен «сдвоенному» выполнению упражнений на целевые группы, применен принцип поочередной их загрузки. Такой режим работы позволяет мышцам полноценно восстановиться и попутно максимально активизировать мышечные резервы.

На 4 неделе нагрузка достигает пика интенсивности: основные многосуставные упражнения выполняются в отказном режиме, что дает большую мышечную отдачу и стимулируют прирост массы. *При работе ударение делается на крупные мышечные группы.*

6 неделя в сравнении с предыдущим силовым блоком изменяет приоритет работы в пользу мелких мышечных групп — бицепса и трицепса, нагрузка во всех упражнениях имеет ниспадающую динамику.

Предпоследняя 7-я неделя является подводящей к окончанию тренировочного цикла и ударной нагрузке на завершающей 8 неделе.

> 8 неделя — станет рывковой, наиболее интенсивной и тяжелой — все упражнения будут выполняться на физическом пределе с максимальным весом.

Готовьтесь, именно сейчас должно открыться второе дыханье: подготовленное за семь недель интенсивных тренировок тело, обязательно отработает с максимально эффективностью.

Основу комплекса составляют базовые упражнения. В основной массе они выполняются в стандартном ритме и классической технике: медленно, в полную амплитуду на уступающей фазе и с мощным динамичным усилием в позитивной фазе.

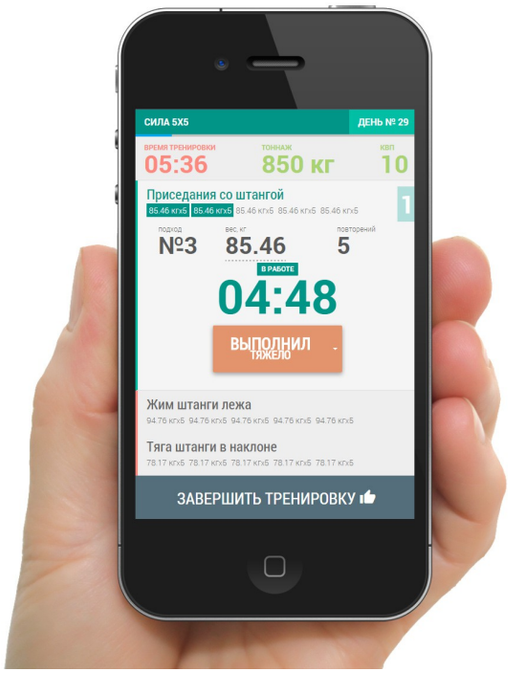
> Ускоренный характер выполнения преодолевающей фазы нацелен на тренировку быстрых волокон, определяет рост мышечных объемов и тренировку взрывной силы.

Тренировка с экстремальным весом предполагает межподходный отдых не менее 90 секунд. Впрочем, и увлекаться с этим тоже не стоит: в этом случае прилив крови к мышцам, который достигается за счет выполнения упражнений в высокоинтенсивном режиме, не даст ожидаемого гипертрофического эффекта. Верхняя допустимая граница перерыва между сетами обозначена 200 секундами.

Каждую тренировку завершают упражнения на мышцы брюшного пресса, которые выполняются в большом числовом диапазоне и тем самым обеспечивают значительную стрессовую нагрузку на целевые мышцы, провоцируя их рельефную «прорисованность».

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.

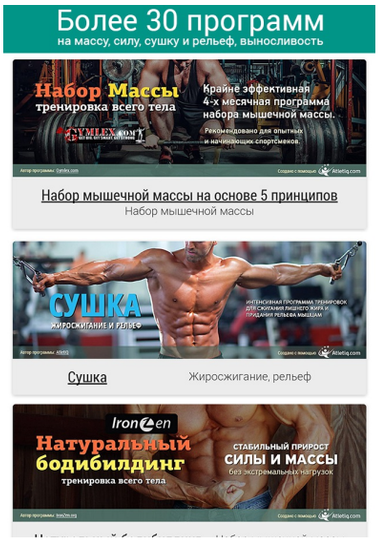
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

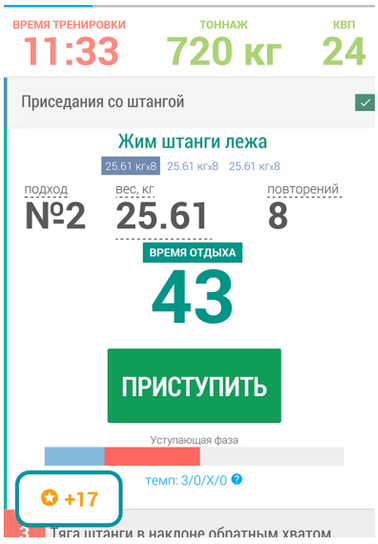
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально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

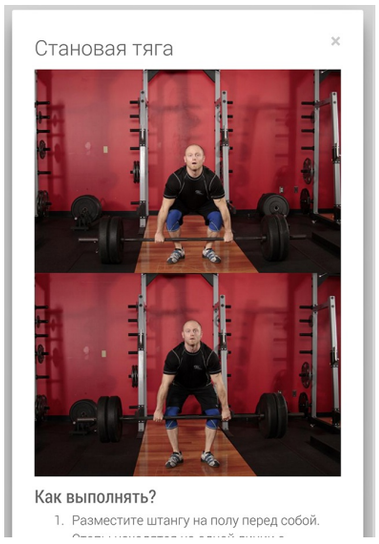
Как пользоваться мобильным ассистентом?

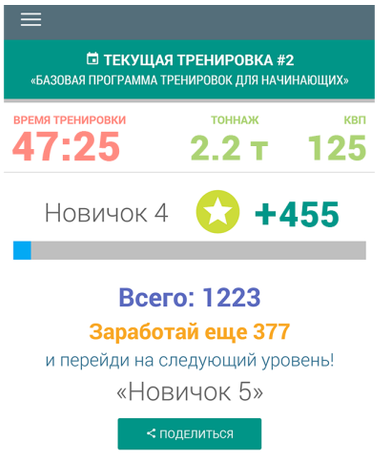
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2018 — AtletIQ.com