Укрепи своё тело для изучения сложных элементов воркаута!

Опытный | 39 дней | 20 тренировок | ~47 минут

В основе программы лежит принцип системы тренировок известного турникмена Ганнибала Кинга, посвятившего занятиям дворовому спорту большую часть жизни и достигшего на этом поприще ошеломляющих результатов.

https://atletiq.com/programms/319

Автор: AtletIQ

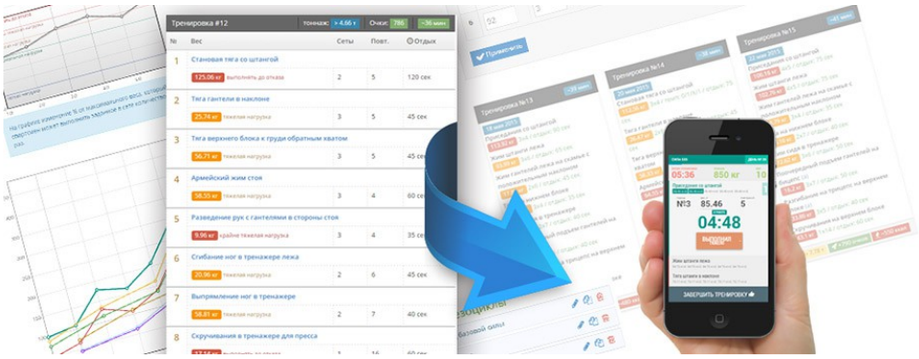
AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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!

Воркаут-методика Ганнибала: к сверхвыносливости через продолжительную и интенсивную работу

Каким бы внушительным ни был твой спортивный потенциал, физические возможности организма — ресурс исчерпаемый. А, значит, постоянно двигаться вверх, наращивая веса, увеличивая массу, прогрессируя в показателях силы, не выйдет. Так ведь недолго и перегореть! Нащупав ту самую пиковую точку в силовой программе, выполняемой в зале, самое время отвлечься и испытать свои возможности в альтернативной методике тренинга — уличном фитнесе.

В основе программы лежит принцип системы тренировок известного турникмена Ганнибала Кинга, посвятившего занятиям дворовому спорту большую часть жизни и достигшего на этом поприще ошеломляющих результатов. Ну а читателям Atletiq совсем не обязательно тратить на это годы: вдохновляйся примером авторитетного спортсмена, используй приведенную эффективную методику и иди к своей спортивной мечте.



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 «5 базовых тренировок»

Продолжительность в днях: 39 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 19

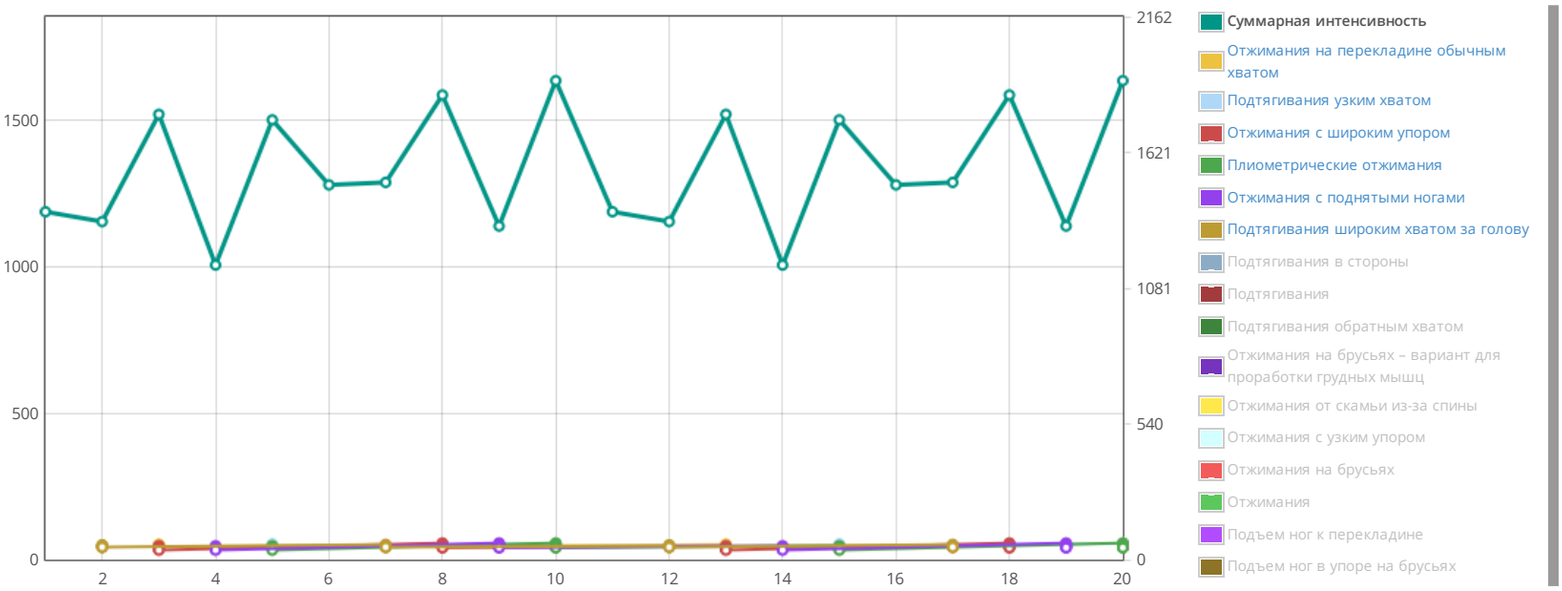
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Отжимания (а)	11	15-30	30 сек
2	Подтягивания (а)	10	5-12	30 сек
3	Отжимания на брусьях (а)	11	7-20	30 сек
4	Подтягивания обратным хватом (а)	10	5-10	30 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Отжимания с узким упором (а)	11	15-30	30 сек
2	Подтягивания широким хватом за голову (а)	10	5-12	30 сек
3	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц (а)	11	7-20	30 сек
4	Подъем ног к перекладине (а)	11	7-20	30 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Отжимания с широким упором (а)	11	15-30	30 сек
2	Подтягивания в стороны (а)	10	5-12	30 сек
3	Отжимания на перекладине обычным хватом (а)	10	5-10	30 сек
4	Подтягивания обратным хватом (а)	10	5-10	30 сек

6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Отжимания с поднятыми ногами (а)	11	15-30	30 сек
2	Отжимания от скамьи из-за спины (а)	11	15-30	30 сек
3	Подтягивания (а)	10	5-12	30 сек
4	Подъем ног в упоре на брусьях (а)	11	7-20	30 сек
8-й день (отдых)				
9-й день				
1	Плиометрические отжимания (а)	11	15-30	30 сек
2	Подтягивания узким хватом (а)	10	5-12	30 сек
3	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц (а)	11	7-20	30 сек
4	Подтягивания в стороны (а)	10	5-12	30 сек
10-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 — 45 мин

Отжимания

1×25	Отдых: 30 сек	тяжело
1×24	Отдых: 30 сек	тяжело
1×23	Отдых: 30 сек	нормально
1×22	Отдых: 30 сек	нормально
1×21	Отдых: 30 сек	нормально
1×20	Отдых: 30 сек	нормально
1×19	Отдых: 30 сек	нормально
1×18	Отдых: 30 сек	нормально

Тренировка №2 — 47 мин

Отжимания с узким упором

1×25	Отдых: 30 сек	тяжело
1×24	Отдых: 30 сек	тяжело
1×23	Отдых: 30 сек	нормально
1×22	Отдых: 30 сек	нормально
1×21	Отдых: 30 сек	нормально
1×20	Отдых: 30 сек	нормально
1×19	Отдых: 30 сек	нормально
1×18	Отдых: 30 сек	нормально

Тренировка №3 — 43 мин

Отжимания с широким упором

1×25	Отдых: 30 сек	тяжело
1×24	Отдых: 30 сек	тяжело
1×23	Отдых: 30 сек	нормально
1×22	Отдых: 30 сек	нормально
1×21	Отдых: 30 сек	нормально
1×20	Отдых: 30 сек	нормально
1×19	Отдых: 30 сек	нормально
1×18	Отдых: 30 сек	нормально

1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания обратным хватом

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

1385 очков

1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания широким хватом за голову

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

Подъем ног к перекладине

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

1346 очков

1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания в стороны

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на перекладине обычным хватом

1×8 Отдых: 30 сек тяжело
2×7 Отдых: 30 сек тяжело
3×6 Отдых: 30 сек тяжело
4×5 Отдых: 30 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом

1×8 Отдых: 30 сек тяжело
2×7 Отдых: 30 сек тяжело
3×6 Отдых: 30 сек тяжело
4×5 Отдых: 30 сек тяжело

1773 очков

Тренировка №4 — 49 мин

Отжимания с поднятыми ногами

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально

Тренировка №5 — 45 мин

Плиометрические отжимания

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания узким хватом

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело

Тренировка №6 — 48 мин

Отжимания

1×30 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×29 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×28 Отдых: 30 сек тяжело
1×27 Отдых: 30 сек тяжело
1×26 Отдых: 30 сек тяжело
1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

1173 очков

5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания в стороны

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

1751 очков

5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×18 Отдых: 30 сек тяжело
1×17 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 30 сек тяжело
1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания обратным хватом

1×8 Отдых: 30 сек тяжело
2×7 Отдых: 30 сек тяжело
3×6 Отдых: 30 сек тяжело
4×5 Отдых: 30 сек тяжело

1492 очков

Тренировка №7 — 51 мин

Отжимания с узким упором

1×30 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×29 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×28 Отдых: 30 сек тяжело
1×27 Отдых: 30 сек тяжело
1×26 Отдых: 30 сек тяжело
1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания широким хватом за голову

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×18 Отдых: 30 сек тяжело

Тренировка №8 — 45 мин

Отжимания с широким упором

1×30 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×29 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×28 Отдых: 30 сек тяжело
1×27 Отдых: 30 сек тяжело
1×26 Отдых: 30 сек тяжело
1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания в стороны

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на перекладине обычным хватом

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело

Тренировка №9 — 53 мин

Отжимания с поднятыми ногами

1×30 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×29 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×28 Отдых: 30 сек тяжело
1×27 Отдых: 30 сек тяжело
1×26 Отдых: 30 сек тяжело
1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины

1×30 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×29 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×28 Отдых: 30 сек тяжело
1×27 Отдых: 30 сек тяжело
1×26 Отдых: 30 сек тяжело
1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

1×17 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 30 сек тяжело
1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально

Подъем ног к перекладине

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×18 Отдых: 30 сек тяжело
1×17 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 30 сек тяжело
1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально

1502 очков

1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

1850 очков

Подтягивания

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×18 Отдых: 30 сек тяжело
1×17 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 30 сек тяжело
1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально

1328 очков

Тренировка №10

48 мин

Плиометрические отжимания

1×30 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×29 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×28 Отдых: 30 сек тяжело
1×27 Отдых: 30 сек тяжело
1×26 Отдых: 30 сек тяжело
1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания узким хватом

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×18 Отдых: 30 сек тяжело
1×17 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 30 сек тяжело
1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело

Тренировка №11

45 мин

Отжимания

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

Тренировка №12

47 мин

Отжимания с узким упором

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания широким хватом за голову

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания в стороны

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

1907 очков

Подтягивания обратным хватом

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

1385 очков

Подъем ног к перекладине

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

1346 очков

Тренировка №13 — 43 мин

Отжимания с широким упором

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания в стороны

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на перекладине обычным хватом

1×8 Отдых: 30 сек тяжело
2×7 Отдых: 30 сек тяжело
3×6 Отдых: 30 сек тяжело
4×5 Отдых: 30 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом

1×8 Отдых: 30 сек тяжело
2×7 Отдых: 30 сек тяжело
3×6 Отдых: 30 сек тяжело
4×5 Отдых: 30 сек тяжело

1773 очков

Тренировка №14 — 49 мин

Отжимания с поднятыми ногами

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

1173 очков

Тренировка №15 — 45 мин

Плиометрические отжимания

1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек нормально
1×18 Отдых: 30 сек нормально
1×17 Отдых: 30 сек нормально
1×16 Отдых: 30 сек нормально
1×15 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания узким хватом

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально
1×9 Отдых: 30 сек нормально
1×8 Отдых: 30 сек нормально
3×7 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания в стороны

1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×9 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

1751 очков

Тренировка №16
48 мин

Отжимания
- 1×30 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×29 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×28 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×27 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×26 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×25 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×24 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×23 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×22 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×21 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×20 Отдых: 30 сек — нормально

Подтягивания
- 1×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×8 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×7 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 30 сек — тяжело
- 5×5 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
- 1×20 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×19 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×18 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×17 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×16 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×14 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×13 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×11 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×10 Отдых: 30 сек — нормально

Подтягивания обратным хватом
- 1×8 Отдых: 30 сек — тяжело
- 2×7 Отдых: 30 сек — тяжело
- 3×6 Отдых: 30 сек — тяжело
- 4×5 Отдых: 30 сек — тяжело

1492 очков

Тренировка №17
51 мин

Отжимания с узким упором
- 1×30 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×29 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×28 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×27 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×26 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×25 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×24 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×23 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×22 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×21 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×20 Отдых: 30 сек — нормально

Подтягивания широким хватом за голову
- 1×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×8 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×7 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 30 сек — тяжело
- 5×5 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
- 1×20 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×19 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×18 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×17 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×16 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×14 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×13 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×11 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×10 Отдых: 30 сек — нормально

Подъем ног к перекладине
- 1×20 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×19 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×18 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×17 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×16 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×15 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×14 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×13 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×11 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×10 Отдых: 30 сек — нормально

1502 очков

Тренировка №18
45 мин

Отжимания с широким упором
- 1×30 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×29 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×28 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×27 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×26 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×25 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×24 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×23 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×22 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×21 Отдых: 30 сек — нормально
- 1×20 Отдых: 30 сек — нормально

Подтягивания в стороны
- 1×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×8 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×7 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 30 сек — тяжело
- 5×5 Отдых: 30 сек — тяжело

Отжимания на перекладине обычным хватом
- 1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×9 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×8 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×7 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 30 сек — тяжело
- 5×5 Отдых: 30 сек — тяжело

Подтягивания обратным хватом
- 1×10 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×9 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×8 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×7 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 30 сек — тяжело
- 5×5 Отдых: 30 сек — тяжело

1850 очков

Тренировка №19
53 мин

Отжимания с поднятыми ногами
- 1×30 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×29 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×28 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×27 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×26 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×25 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×24 Отдых: 30 сек — тяжело

Тренировка №20
48 мин

Плиометрические отжимания
- 1×30 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×29 Отдых: 30 сек — оч. тяжело
- 1×28 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×27 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×26 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×25 Отдых: 30 сек — тяжело
- 1×24 Отдых: 30 сек — тяжело

1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Отжимания от скамьи из-за спины

1×30 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×29 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×28 Отдых: 30 сек тяжело
1×27 Отдых: 30 сек тяжело
1×26 Отдых: 30 сек тяжело
1×25 Отдых: 30 сек тяжело
1×24 Отдых: 30 сек тяжело
1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×18 Отдых: 30 сек тяжело
1×17 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 30 сек тяжело
1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально

1328 очков

1×23 Отдых: 30 сек нормально
1×22 Отдых: 30 сек нормально
1×21 Отдых: 30 сек нормально
1×20 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания узким хватом

1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

1×20 Отдых: 30 сек нормально
1×19 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×18 Отдых: 30 сек тяжело
1×17 Отдых: 30 сек тяжело
1×16 Отдых: 30 сек тяжело
1×15 Отдых: 30 сек тяжело
1×14 Отдых: 30 сек тяжело
1×13 Отдых: 30 сек тяжело
1×12 Отдых: 30 сек тяжело
1×11 Отдых: 30 сек нормально
1×10 Отдых: 30 сек нормально

Подтягивания в стороны

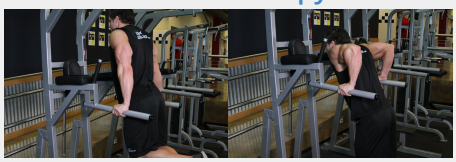
1×12 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек оч. тяжело
1×8 Отдых: 30 сек тяжело
1×7 Отдых: 30 сек тяжело
1×6 Отдых: 30 сек тяжело
5×5 Отдых: 30 сек тяжело

1907 очков

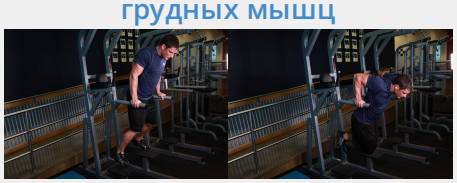
Справочник упражнений программы

Отжимания

Отжимания на брусьях



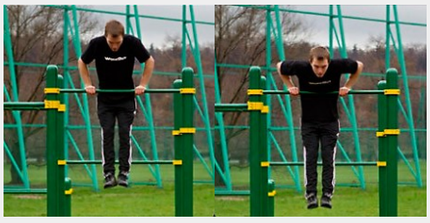
Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

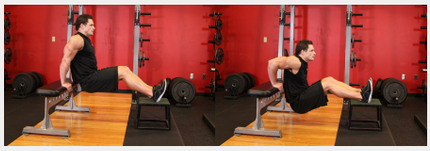


Отжимания на перекладине обычным хватом

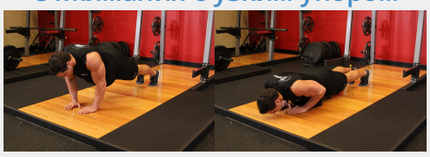
Отжимания от скамьи из-за спины

Отжимания с поднятыми ногами

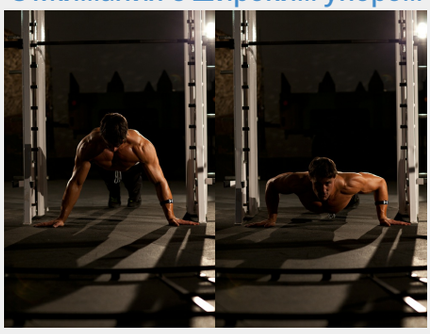




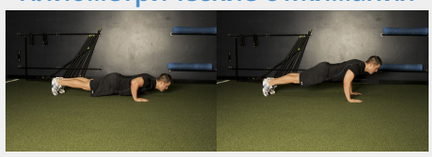
Отжимания с узким упором



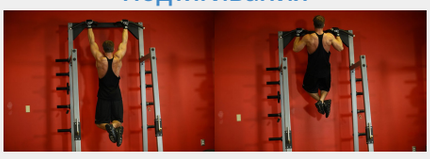
Отжимания с широким упором



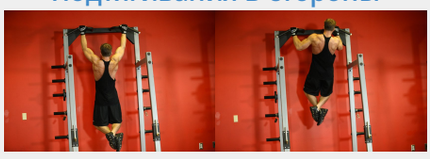
Плиометрические отжимания



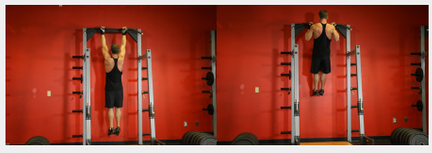
Подтягивания



Подтягивания в стороны

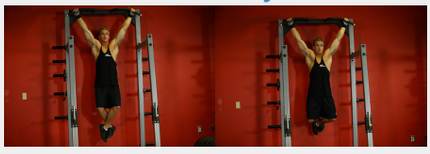


Подтягивания обратным хватом

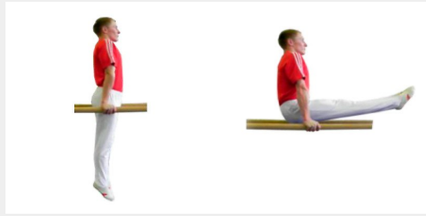


Подтягивания узким хватом

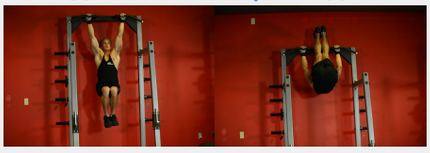
Подтягивания широким хватом за голову



Подъем ног в упоре на брусьях



Подъем ног к перекладине



ЗАЛОЖИ БАЗУ И ПОВТОРИ ПУТЬ НАСТОЯЩЕЙ ЛЕГЕНДЫ ВОРКАУТА!

Заглавной целью занятий по программе тренировок Ганнибала Фор Кинга является развитие силовой выносливости, о чем недвусмысленно свидетельствуют объемы нагрузки и длительность самого занятия, а также поддержание общей физической формы.

Программа Ганнибала рассчитана на 39-дневный срок. Тренироваться предстоит интенсивно и часто — через день.

Схема работы будет напоминать стандартную лесенку, выполняемую в обратном порядке — от большего к меньшему. Нисходящая лесенка эффективно укрепляет общую мышечную выносливость и физическую работоспособность, а это главное условие качественной работы с тяжелыми весами.

> В основу методики заложен принцип круговой тренировки. В идеале спортсмену отводится на выполнении упражнений из тренировки Ганнибала 45 минут.

«Программа тренировок Ганнибала»

Поддержание формы

20

В основе программы лежит принцип системы тренировок известного турникмена Ганнибала Кинга, посвятившего занятиям дворовому спорту большую часть жизни и достигшего на этом поприще ошеломляющих результатов.

Вполне возможно, что уложиться в обозначенный промежуток времени удастся не с первого и даже не со второго раза. Чтобы выполнить в общей сложности 42 захода, спортсмену необходимо придерживаться примерно одинакового темпа работы в течение всей тренировочной сессии с предусмотренным интервалом отдыха в 30 секунд — и это действительно непростое испытание даже для опытного атлета.

Задача-максимум в данном случае стоит перед спортсменом-силовиком — ведь им предстоит резко переключить мышцы в более функциональный режим работы.

> Основной арсенал программы составляют два чередуемых «базовых» упражнения воркаута (отжимания и подтягивания) и их модификаций.

Выполнять предложенные упражнения возможно с различной постановкой рук — это позволит не только варьировать нагрузку, но и прицельно воздействовать на отдельные мышечные группы.

Так, выполнение «широких» классических подтягиваний расширит спину, а упражнение, выполненное узким хватом, сформирует объем мышц, то есть увеличит их в поперечнике. Включенные в комплекс подтягивания обратным хватом хорошо проработают бицепс.

Традиционные отжимания — мегаэффективное упражнение для всецелой тренировки грудных. Избирательно проработать определенные участки позволяет изменения положения рук: широкий хват воздействует на «внешние» участки, а узкий — распределяет нагрузку на внутренние и верхние области.

Вариантов отжиманий на брусьях также существует несколько. Чуть наклоняя корпус вперед — вы смещаете нагрузку на грудные, при строго вертикальном положении корпуса основную работу выполняют трицепсы.

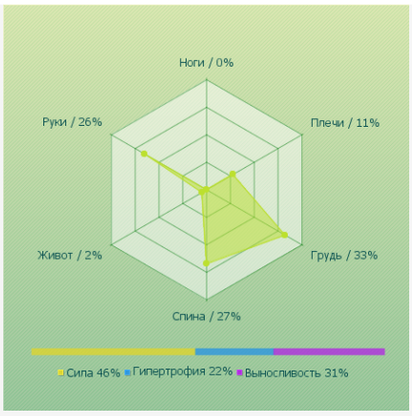
> Принимая во внимание высокоинтенсивный характер работы, hannibal for king программа тренировок предполагает исключительную работу с собственным весом.

Простота и незамысловатость тренировочной программы Ганнибала обманчива — выполнение комбинаций примитивных, на первый взгляд, упражнений заставят твои мышцы гореть огнем.

> В таблице количества повторений ***указано ориентировочное значение***, для вас будет рассчитано точное количество повторений с учетом ваших силовых возможностей в каждом упражнении.

Как видим, тренировка ганнибала фор кинга полностью сосредоточена на работе с верхней половиной тела. Посему, чтобы избежать диспропорций в мышечном развитии рекомендуется строго придерживаться обозначенных сроков использования предложенной программы тренировки Ганнибала.

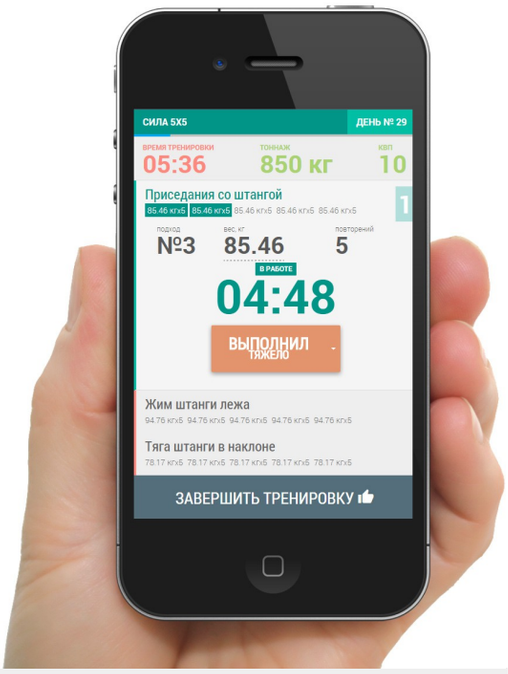
Хорошая новость для реальных спортивных фанатиков! Авторский комплекс упражнений Ганнибала удобно использовать в полевых условиях, вдали от оборудованного спортзала — отправляясь в отпуск или к бабушке на деревню смело захватите с собой «чемоданную» программу и проведите каждый день с пользой для тела.



Автор программы
AtletIQ

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.

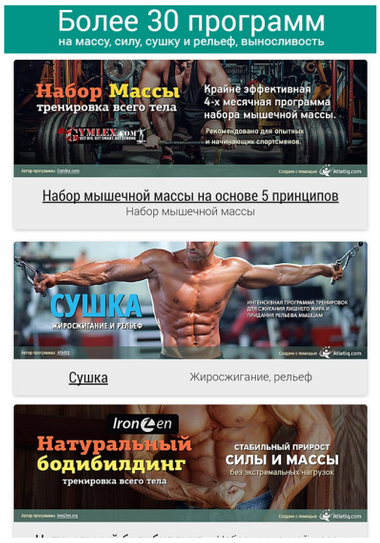
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

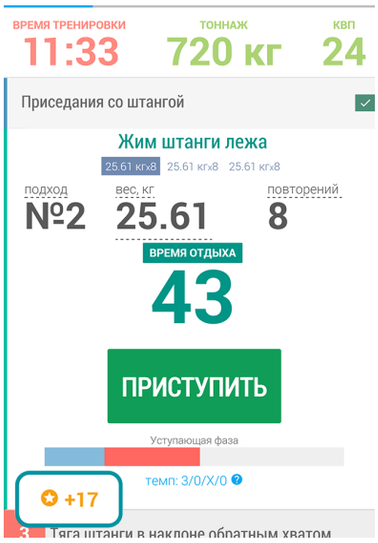
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

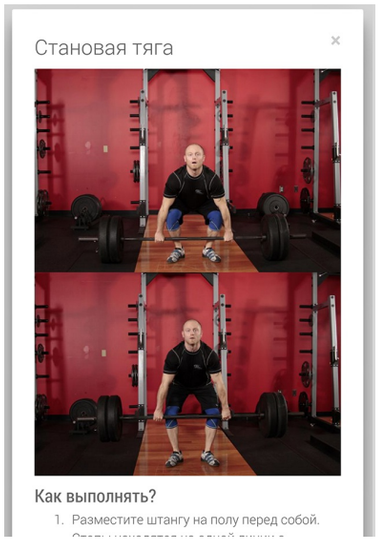
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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