

Наращивай мышечный объем, не выходя из дома!

13 Опытный **54** дня **24** тренировки **~60** минут

Тот самый сбалансированный тренировочный комплекс для занятий с гантелями и собственным весом. Держи себя в форме, развивай выносливость и наращивай мышечный объем не выходя из дома!

<https://atletiq.com/programms/321>

Автор:
Олег Горемыкин

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

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Во всяком случае, 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 профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

Всё, что тебе нужно — гантели и желание стать сильнее!

До сих пор считалось, что домашняя тренировка — удел спортсмена-аматора? Испытай инновационную программу «Чертova дюжина» и убедись, насколько эффективен может быть тренинг вне зала. Выполнение 13 разнообразных упражнений в трехдневном режиме обеспечит быструю прибавку силовой выносливости, которая является основным фактором роста мышечных объемов. А чтобы начать тренироваться всего-то и надо, что раздобыть пару гантель.

Интенсивный домашний тренинг с доступным оборудованием можно использовать как стартовую площадку начинающему атлету или облегченный вариант силовой программы для поддержания формы в период вынужденного воздержания от тяжелой тренировки в условиях зала.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с Atletiq, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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 «Гипертрофия + выносливость (6 тренировок по 13 упражнениях)»

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

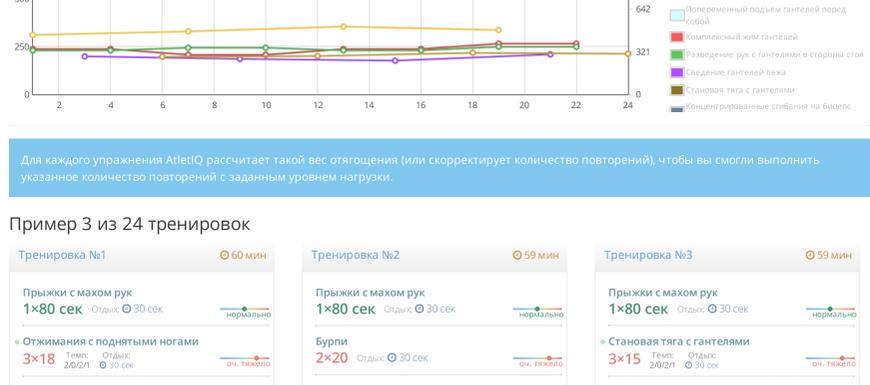
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Прыжки с махом рук	1	60 сек-120 сек	30 сек

Для доступа требуется уровень «Опытный 1» или оплата 140 пунктов / [что это?](#)
Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения Atletiq рассчитывает 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 60 мин

- Прыжки с махом рук 1x80 сек
- Отжимания с подтяжками ногами 3x18
- Отжимания с широким упором 3x18
- Сведение гантелей лежа 3x12
- Пулlover с гантелей лежа на скамье 3x12
- Отжимания с узким упором 3x20
- Французский жим сидя 3x12
- Жим гантелей лежа на полу 3x12
- Наклоны в сторону с гантелями 3x12
- Растяжка супермена 1x18
- Скручивания с отягощением 3x20
- Косые скручивания 2x25
- Боковые скручивания 2x25

1717 очков

Тренировка №2 59 мин

- Прыжки с махом рук 1x80 сек
- Бурпи 2x20
- Приседания с гантелями 3x14
- Заход на скамью с гантелями 3x12
- Прыжки с приседаниями 3x15
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x20
- Жим гантели одной рукой 3x12
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x12
- Кубинский жим 3x12
- Заход рук с гантелями в стороны сидя 3x12
- Жим гантелей сидя 3x12
- Растяжка супермена 1x18
- Обратные скручивания в положении лежа 1x20

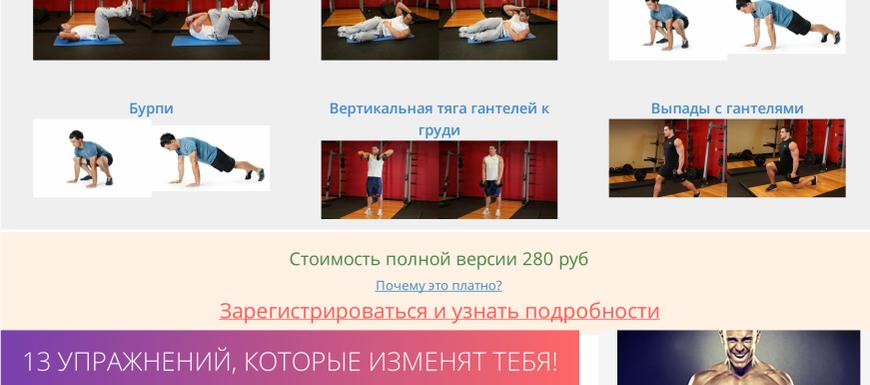
1462 очков

Тренировка №3 59 мин

- Прыжки с махом рук 1x80 сек
- Становая тяга с гантелями 3x15
- Растяжка супермена 2x20
- Планка 3x60 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x12
- Тяга гантели в наклоне 3x12
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12
- Вертикальная тяга гантелей к груди 3x14
- Шраги с гантелями 3x10
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12
- Сгибание запястий сидя на скамье с гантелями ладонями вверх 3x12
- Наклоны на переднем мосту 3x10
- Скручивания с подтяжками ногами 1x25

1337 очков

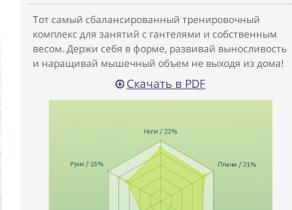
Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 280 руб. [Почему это платно?](#)
Зарегистрироваться и узнать подробности

13 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ТЕБЯ!

Начинать усиленную подготовку к серьезным тренировкам, уверенно расти мышечную массу и силовую выносливость, следуя рекомендациям домашней тренировки для мужчин «Чертova дюжина».



Оказывается, тяжелые базовые тяги со штангой и силовые упражнения, выполняемые с примитивным спортивным инвентарем — гантелями, вполне взаимозаменяемы. Невероятно, но фактически основным фактором успешности домашнего тренинга для стимуляции мышечной гипертрофии является не вес отягощения и техническая сложность упражнений, а схема построения и интенсивность тренировки.

Тот самый сбалансированный тренировочный комплекс для занятий с гантелями и собственным весом. Держи себя в форме, развивай выносливость и наращивай мышечный объем не выходя из дома!

Система программы тренировки в домашних условиях для мужчин наиболее близка к классическому трехдневному сплиту.

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>

С той лишь поправкой, что комплекс на целевые группы «разбавлен» упражнениями для развития мышц кора и непродолжительной аэробной нагрузкой.



В частности, каждый тренировочный день начинается с выполнения прыжков с махом рук.

Разогревая, запускает метаболические процессы и приводит в состояние «боевой готовности» сердечную систему.

Дополнительно в домашних тренировках с гантелями часто включены несколько следующих один за другим упражнений для мышца-антагонистов: прямых спинальных и брюшного пресса. Преимущественно все они выполняются с минимальным отягощением или собственным весом в заданном цикловом диапазоне.

Идеальным для скоростного роста выносливости считается именно высокоповторный тренинг. Наибольшая нагрузка на мускулатуру корпуса приходится на начало тренировочной недели — понедельник.

Такие тренировки в домашних условиях для мужчин направлены на развитие выносливости мышц этой области и помогают качественно укрепить стабилизирующую мускулатуру корпуса.

В дальнейшем именно разработанные мышцы кора обеспечат спортсмену-силовику постоянный прогресс в рабочих нагрузках.

Общая длительность тренировочной программы составляет 8 недель, в протяжении которых внимание будет поочередно фокусироваться на проработке всех основных мышечных групп, с дифференциальным разделением по тренировочным дням: понедельник стандартно отводится тренировке грудных мышц и трицепса, на среду приходится работа на ноги и плечи, и завершает недельную сессию тренинг спины и бицепса.

Предложенные тренировки в домашних условиях представляют собой оригинальный шестидневный комплекс, с уникальным набором упражнений, что позволяет каждый раз усиленно нагружать мышцы, избегая адаптационного эффекта.

При этом даже в режиме домашнего тренинга энергетический расход будет максимальным, и мышечные группы вынуждены включать в работу максимальное число волокон.

Поскольку массивная гипертрофия мышц завязана на росте силовой выносливости, все усилия спортсмена должны быть сосредоточены именно на этом показателе. Не последнюю роль в развитии выносливости играет темп выполнения упражнения.

Большинство из предложенных упражнений программы тренировок с гантелями дома выполняются в медленном темпе, за счет чего идет большая нагрузка на целевые мышцы, а на «сдачу» — стремительное прибавление силовой выносливости.

Все упражнения программы тренировок дома для мужчин с гантелями выполняются по схеме комбинированных сетов — это позволяет увеличить общий объем нагрузки, прокачать все области рабочих мышц и устойчиво повышать показатели силовой выносливости.

Особое внимание уделяется продолжительности отдыха между выполняемыми подходами — длительность пауз неизменно и составляет 30 секунд. Такой небольшой интервал отдыха обеспечивает высокую напряженность мышц, что становится основным катализатором мышечной гипертрофии.

С подробной программой тренировок с гантелями дома можно ознакомиться по адресу: [поиск «Комплекса» между приобретением дорогостоящего абонементов в спортзал и самостоятельным бессистемным тренингом.](#)

Разумный выбор спортсмена — это занятия по эффективной программе «Чертova дюжина».

Эта программа предназначена для тренировок в домашних условиях, когда арсенал оборудования не так широк, как в тренажерном зале. Для полноценных тренировок вам все же потребуется комплект разборных гантелей и вес собственного тела.

Для тренировок рекомендуется использовать гантели от 16 кг и выше, если вы достаточно подготовлены, используйте сборные гантели 20, 25 кг. Идеальным будет вариант, когда полный вес своей гантели вы сможете поднять всего 3-5 раз.

Помните, основная задача данного комплекса это увеличение мышечного объема и развитие выносливости, поэтому главное здесь не количество повторений, а качество выполнения упражнения. Если вы хотите получить максимальный эффект, старайтесь работать в соответствии с указанным темпом выполнения. Не спешите, стремитесь делать каждое повторение технично с контролем, где надо с задержкой, максимально прорабатывая мышцы.

Как определить рабочий вес гантелей и количество повторений?

1. Если вы давно не тренировались или только начинаете свой путь, просто загрузите программу и выполняйте инструкции по ее выполнению. Во время тренировки возьмите осязательный вес, с которым вы сможете выполнить 6-8 повторений с запасом сил на 2-3 раза. Укажите в приложении вес гантелей и количество раз. При выполнении упражнений с собственным весом, укажите максимальное количество повторений. Далее, в процессе тренировки вы будете оценивать полученную нагрузку, и приложение скорректирует вес отягощения и количество повторений.

Стоимость полной версии 280 руб. [Почему это платно?](#)
Зарегистрироваться и узнать подробности

Общие инструкции по тренировкам с Atletiq

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

Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф. Выносливость

Набор Массы
тренировка всего тела
25.61 кг

Именно эффективней!
4-х недельная программа
набор мышечной массы
и силы

Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы

Сушка Жидосжигание, рельеф

Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела

Полноценный набор
силы и массы

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ **11:33** ТОННАЖ **720 кг** КВЛ **24**

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

25.61 кг 25.61 кг

№2 **25.61** 8

ИРЕМИОДИКА

43

ПРИСТУПИТЬ

Успешная фаза

теме 3.0/10.0

17

17 лучших программ в категории «Бодибилдинг»

Становая тяга

Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ **47:25** ТОННАЖ **2.2 т** КВЛ **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: **1223**
Заработай еще **377**
и перейди на следующий уровень!
«Новичок 5»

Поделись

[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