

# за 4 тренировки ВЕРНУТЬСЯ В СТРОЙ!

Экспресс-план возврата в качалку после травмы или длительного отдыха

Автор программы: Алексей Ярмоц

Создано с помощью Atletiq.com

Сократи сроки восстановления физической кондиции до двух недель с силовой программой тренировок после перерыва

**1** Новичок **7** дней **4** тренировки **~41** минута

За время дружбы с тяжелым спортом тебе наверняка приходилось задаваться вопросом: как начать тренировки после долгого перерыва и вернуть былую спортивную форму? Сразу начинать с силового штурма рабочих снарядов — неосмотрительно и глупо. Действуй логично и последовательно — применяй экспресс-план возврата в качалку.

<https://atletiq.com/programms/324>



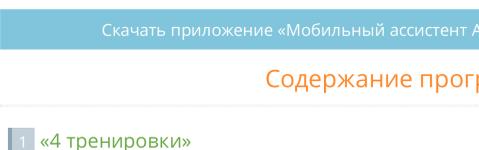
Автор: AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвигать ваш организм за пределы нагрузок и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

## Взял тренировочный тайм-аут? Восстанавливайся и догоняй с базовым программным комплексом от Atletiq

Возвратиться в спортивную колею и приступить к привычно жесткому силовому тренингу бывает сложнее, чем начать тренироваться с нуля — месяцами нарабатываемые методики больше не эффективны, а результативность тренировок катастрофически упала. Но все решаемо для тех, кто заручился поддержкой Atletiq и обрел двухнедельное пошаговое руководство. С разработанной адаптивной экспресс-программой твое тело вновь обретет лучшую физическую форму, а мышцы — былую мощь.

Восстановительный тренировочный комплекс составлен на основании принципа планомерного возвращения к нагрузкам — 4 тренировки в неделю в умеренно-интенсивном режиме дадут атрофированным мышцам вспомнить привычную работу, приносятся к резко изменившимся условиям функционирования и аккуратно продвинутся к наращиванию веса снарядов.



### 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** «4 тренировки» Продолжительность в днях: 7 Тренировочные дни: 4 Отдых: 3

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
<b>1-й день</b>				
1	Бег на беговой дорожке	1	15 мин	40 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-10	60-120 сек
3	Рывок штанги над головой	3	8-10	60-120 сек
4	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	10-14	60-120 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Бег на беговой дорожке	1	15 мин	40 сек
2	Приседания со штангой	3	10-14	60-120 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	3	10-14	60-120 сек
4	Армейский жим стоя	3	8-10	60-120 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				

### 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.

**Тренировка №1** 40 мин

Бег на беговой дорожке  
1x15 мин Отдых: 40 сек

Жим штанги лежа  
1x8 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 110 сек  
1x8 Отдых: 80 сек

Рывок штанги над головой  
1x8 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 80 сек

Тяга штанги в наклоне обратным хватом  
1x12 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x14 Отдых: 80 сек

444 очков

**Тренировка №2** 40 мин

Бег на беговой дорожке  
1x15 мин Отдых: 40 сек

Приседания со штангой  
1x12 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x14 Отдых: 80 сек

Становая тяга со штангой классическая  
1x12 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 80 сек  
1x14 Отдых: 80 сек

Армейский жим стоя  
1x8 Отдых: 60 сек  
1x10 Отдых: 110 сек  
1x8 Отдых: 80 сек

455 очков

**Тренировка №3** 42 мин

Бег на беговой дорожке  
1x15 мин Отдых: 40 сек

Жим штанги лежа  
1x8 Отдых: 80 сек  
1x8 Отдых: 120 сек  
1x10 Отдых: 80 сек

Рывок штанги над головой  
1x8 Отдых: 80 сек  
1x8 Отдых: 120 сек  
1x10 Отдых: 80 сек

Тяга штанги в наклоне обратным хватом  
1x14 Отдых: 80 сек  
1x10 Отдых: 120 сек  
1x12 Отдых: 80 сек

529 очков

**Тренировка №4** 42 мин

Бег на беговой дорожке  
1x15 мин Отдых: 40 сек

Приседания со штангой  
1x14 Отдых: 80 сек  
1x10 Отдых: 120 сек  
1x12 Отдых: 80 сек

Становая тяга со штангой классическая  
1x14 Отдых: 80 сек  
1x10 Отдых: 120 сек  
1x12 Отдых: 80 сек

Армейский жим стоя  
1x8 Отдых: 80 сек  
1x8 Отдых: 120 сек  
1x10 Отдых: 80 сек

535 очков

## Справочник упражнений программы



## СОВЕРШАЙ УСКОРЕННЫЙ ПЕРЕЗАПУСК И РЕАБИЛИТИРУЙ МЫШЕЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПО ЭКСТРЕМНОМУ ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПЛАНУ

Перерыв в тренировках, не лучшим образом отражается на физических объемах и достигнутых силовых рекордах, и чтобы продолжать работать в том же режиме и той же интенсивностью, которая была доступна для тебя до наступления фитнес-каникул, придется наверстывать упущенные дни, используя специализированную программу тренировок после перерыва.

Вернуться в стройные спортивные ряды после вынужденной или запланированной остановки в занятиях поможет двухнедельная серия "вкатывающих" тренировок. Взвешенная постепенность — вот все что тебе нужно, остальное сделает за тебя нарабатанная мышечная память.

Предусмотренная программой адекватная частота посещений зала для скорейшего вхождения в рабочий ритм — 4 раза в неделю, что в совокупности с умеренной 40-минутной длительностью занятия будет достаточно чтобы «втянуться» и не «загнаться». Мы ведь не торопимся встретиться с перетренированностью, верно?

На этапе вхождения в рабочий режим важно сконцентрироваться и бросить все силы на «раскачку» фундаментальных мышечных групп, которые «вытянут» за собой мелкую мускулатуру, принимающую на себя вспомогательные нагрузки.

Для этих целей программа тренировок после длительного перерыва предусматривает выполнение многосуставные упражнения — используя масштабный эффект базовых движений, чтобы по максимуму «вкатать» в задействованные мышцы питательные вещества, выводя их из «зоны комфорта» и подготавливая к предстоящей стрессовой работе.

На время придется отставить сверхтяжелые веса, с которыми тебе приходилось работать до «спортивного пауза» — снизившийся силовой потенциал не позволит проводить качественную и безопасную для суставно-связочного аппарата работу с ними.

«Включать» в зале в погоне за рекордами тебе предстоит совсем скоро, а сейчас твоя главная цель — восстановить физическую кондицию. В рамках этой задачи тебе показан малобъемный рабочий режим — среднетяжелые в трех подходах с незначительными весовыми нагрузками. Определи свой нагрузочный оптимум, с которым ты комфортно, но ощутимо выполняешь 8-14 повторений.

И не спеши расслабляться — даже эти умеренные нагрузки станут для «расстрелянной» мускулатуры рекордом, о чем на следующий день недумываясь посвидетельствуют известные каждому спортсмену характерные болевые ощущения. И это главный признак того, что мы на верном пути — продолжим работать.

С каждой тренировкой важно увеличивать накал стресса — насыть нагрузку, чтобы по прохождению адаптационной программы максимально приблизиться к привычному для тебя рабочему весу.

Чуть сложнее дело обстоит с аэробными показателями: даже краткосрочный отказ от занятий ощутимо «бьет» по сердечно-сосудистой системе — способность сердца транспортировать кровь кислород понижается, а вместе с ним падает выносливость. К счастью, все поправимо.

Чтобы вернуть продуктивность до исходного уровня, не пренебрегаем аэробными нагрузками — они не только поспособствуют скорейшему приведению тебя в боевую готовность, но и берут на себя роль разминочного этапа занятий, предельно раскручивая маховик обменных процессов и подготавливая почву для предстоящего тренинга.

Как видишь, слова у нас делом не расходятся: отправным пунктом тренировочного процесса в каждом дне программы тренировок после долгого перерыва станет беспрерывный пятнадцатиминутный бег.

Аэробную активность тренировки после перерыва у нас дополнят Упражнения силовой базы, комплексно воздействующие на все мышечные группы.

Итак, если ты всеерьез намерен догнать и превзойти самого себя, абстрагируйся от воспоминаний о былых силовых подвигах, используй предложенную программу и ставь новые рекорды.



### «Вернуться в строй за 4 тренировки!»

Восстановление **4**

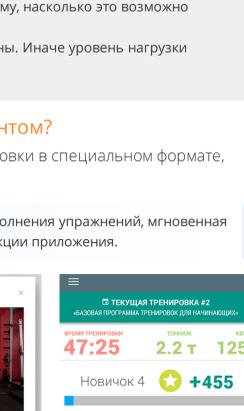
За время дружбы с тяжелым спортом тебе наверняка приходилось задаваться вопросом: как начать тренировки после долгого перерыва и вернуть былую спортивную форму? Сразу начинать с силового штурма рабочих снарядов — неосмотрительно и глупо. Действуй логично и последовательно — применяй экспресс-план возврата в качалку.



Автор программы AYarmots

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.

- Упражнения в программе рассчитываются относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить нагрузку 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.

Более 30 программ

Набор Мышек

Сушка

Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Тонаж: 720 кг

КВТ: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Время отдыха: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

Время тренировки: 47:25

Тонаж: 2.2 т

КВТ: 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

Установить приложение