

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

ИНТЕНСИВНЫЙ МЫШЕЧНЫЙ ПАМПИНГ

Автор программы: Олег Горемыкин

Создание и продвижение: Atletiq.com

СИСТЕМА 20/10

ТАБАТА

ТУРНИК + ГАНТЕЛИ

Создание и продвижение: Atletiq.com

Становись быстрее, выносливее и накаченнее с каждой тренировкой

40 дней

18 тренировок

~18 минут

Попробуй поработать в неимоверно жестких условиях и испытай себя на прочность с уникальной тренинг-схемой табата. 4-х минутная тренировка в скоростном и интенсивном ритме заставит мышцы «гореть огнем», а жир плавиться.

<https://atletiq.com/programs/326>

Автор: Олег Горемыкин

Составление тренировочного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверяйте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалует 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 абьюзом — не совсем разумно 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!

Эффект от тренировок длится в течение 12 часов по её завершению

Высокоинтенсивные четырехминутные циклы по системе табата стали настоящей революцией в построении методики тренинга — они подвигают метаболизм, укрепляют и растят мышцы, развивают выносливость, тренируют дыхательную мускулатуру и сердце. Положительные? Безусловно. Но реально ли?

По вашему 4 минуты работы в интервальном режиме — ничтожно мало? Говоры поспорить — такого колоссального напряжения ваши мышцы еще не испытывали. Приступил к тренингу, не спешите умирать от изнеможения — совсем скоро откроется второе дыхание, а вместе с ним вас накроет новая волна аэробной мощности.

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 «6 тренировок по 8 упражнений»

Продолжительность в днях: 40

Тренировочных дней: 18

Отдых: 22

В данной свободной таблице показаны основные значения основных параметров тренировок. Это помогает точнее представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Главные тренировочные параметры сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с собственным весом (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Отжимания (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	Становая тяга с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
4	Подтягивания (а)	3-5	20 сек	10 сек
5	Бурпи (а)	3-5	20 сек	10 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	Почередный подъем гантелей на бицепс (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Подъем туловища из положения лежа (а)	3-5	20 сек	10 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Подъем ног к перекладине (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	Отжимания с поднятыми ногами (а)	3-5	20 сек	10 сек
4	Растяжка супермена (а)	3-5	20 сек	10 сек
5	Подтягивания обратным хватом (а)	3-5	20 сек	10 сек
6	Жим гантелей стоя (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Скручивания (а)	3-5	20 сек	10 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Прыжки с махом рук (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Бурпи (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	«Велосипед» (а)	3-5	20 сек	10 сек
4	Отжимания от скамьи из-за спины (а)	3-5	20 сек	10 сек
5	Подтягивания широким хватом за голову (а)	3-5	20 сек	10 сек
6	Обратные скручивания в положении лежа (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	Вертикальная тяга гантелей к груди (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Становая тяга с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день (отдых)				
1	Выпады с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Отжимания (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	Прыжки через скакалку (а)	3-5	20 сек	10 сек
4	Подтягивания (а)	3-5	20 сек	10 сек
5	Подъем туловища из положения лежа (а)	3-5	20 сек	10 сек
6	Подъем гантелей на бицепс стоя (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	Подъем ног к перекладине (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Становая тяга с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
9-й день (отдых)				
10-й день				
1	Прыжки с приседаниями (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Подъем гантелей над головой (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	Подтягивания обратным хватом (а)	3-5	20 сек	10 сек
4	Бег на месте с высоким подниманием бедра (а)	3-5	20 сек	10 сек
5	Комплексный жим гантелей (а)	3-5	20 сек	10 сек
6	Обратные скручивания в положении лежа (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Отжимания с узким упором (а)	3-5	20 сек	10 сек
11-й день (отдых)				
12-й день				
1	Бурпи (а)	3-5	20 сек	10 сек
2	Подъем ног в висе на перекладине (а)	3-5	20 сек	10 сек
3	Растяжка супермена (а)	3-5	20 сек	10 сек
4	Вертикальная тяга гантелей к груди (а)	3-5	20 сек	10 сек
5	Подтягивания широким хватом за голову (а)	3-5	20 сек	10 сек
6	Заход на скамью с гантелями (а)	3-5	20 сек	10 сек
7	«Ножницы» (а)	3-5	20 сек	10 сек
8	Жим гантелей стоя (а)	3-5	20 сек	10 сек
13-й день (отдых)				
14-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этой 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 14 мин

• Приседания с собственным весом 3x20 сек
• Отжимания 3x20 сек
• Становая тяга с гантелями 3x20 сек
• Подтягивания 3x20 сек
• Бурпи 3x20 сек
• Подъем ног в висе на перекладине 3x20 сек
• Почередный подъем гантелей на бицепс 3x20 сек
• Подъем туловища из положения лежа 3x20 сек
171 очков

Тренировка №2 14 мин

• Приседания с гантелями 3x20 сек
• Подъем ног к перекладине 3x20 сек
• Отжимания с поднятыми ногами 3x20 сек
• Растяжка супермена 3x20 сек
• Подтягивания обратным хватом 3x20 сек
• Жим гантелей стоя 3x20 сек
• Бег на месте с высоким подниманием бедра 3x20 сек
• Скручивания 3x20 сек
180 очков

Тренировка №3 14 мин

• Прыжки с махом рук 3x20 сек
• Бурпи 3x20 сек
• «Велосипед» 3x20 сек
• Отжимания от скамьи из-за спины 3x20 сек
• Подтягивания широким хватом за голову 3x20 сек
• Обратные скручивания в положении лежа 3x20 сек
• Вертикальная тяга гантелей к груди 3x20 сек
• Становая тяга с гантелями 3x20 сек
163 очко

Тренировка №4 14 мин

• Выпады с гантелями 3x20 сек
• Отжимания 3x20 сек
• Прыжки через скакалку 3x20 сек
• Подтягивания 3x20 сек
• Подъем туловища из положения лежа 3x20 сек
• Подъем гантелей на бицепс стоя 3x20 сек
• Подъем ног к перекладине 3x20 сек
• Становая тяга с гантелями 3x20 сек
172 очко

Тренировка №5 14 мин

• Прыжки с приседаниями 3x20 сек
• Подъем гантелей над головой 3x20 сек
• Подтягивания обратным хватом 3x20 сек
• Бег на месте с высоким подниманием бедра 3x20 сек
• Комплексный жим гантелей 3x20 сек
• Обратные скручивания в положении лежа 3x20 сек
• Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом 3x20 сек
• Отжимания с узким упором 3x20 сек
201 очко

Тренировка №6 14 мин

• Бурпи 3x20 сек
• Подъем ног в висе на перекладине 3x20 сек
• Растяжка супермена 3x20 сек
• Вертикальная тяга гантелей к груди 3x20 сек
• Подтягивания широким хватом за голову 3x20 сек
• Заход на скамью с гантелями 3x20 сек
• «Ножницы» 3x20 сек
• Жим гантелей стоя 3x20 сек
184 очко

Тренировка №7 18 мин

• Приседания с собственным весом 4x20 сек
• Отжимания 4x20 сек
• Становая тяга с гантелями 4x20 сек
• Подтягивания 4x20 сек
• Бурпи 4x20 сек
• Подъем ног в висе на перекладине 4x20 сек
• Почередный подъем гантелей на бицепс 4x20 сек
• Подъем туловища из положения лежа 4x20 сек
228 очко

Тренировка №8 18 мин

• Приседания с гантелями 4x20 сек
• Подъем ног к перекладине 4x20 сек
• Отжимания с поднятыми ногами 4x20 сек
• Растяжка супермена 4x20 сек
• Подтягивания обратным хватом 4x20 сек
• Жим гантелей стоя 4x20 сек
• Бег на месте с высоким подниманием бедра 4x20 сек
• Скручивания 4x20 сек
240 очко

Тренировка №9 18 мин

• Прыжки с махом рук 4x20 сек
• Бурпи 4x20 сек
• «Велосипед» 4x20 сек
• Отжимания от скамьи из-за спины 4x20 сек
• Подтягивания широким хватом за голову 4x20 сек
• Обратные скручивания в положении лежа 4x20 сек
• Вертикальная тяга гантелей к груди 4x20 сек
• Становая тяга с гантелями 4x20 сек
217 очко

Тренировка №10 18 мин

• Выпады с гантелями 4x20 сек
• Отжимания 4x20 сек
• Прыжки через скакалку 4x20 сек
• Подтягивания 4x20 сек
• Подъем туловища из положения лежа 4x20 сек
• Подъем гантелей на бицепс стоя 4x20 сек
• Подъем ног к перекладине 4x20 сек
• Становая тяга с гантелями 4x20 сек
229 очко

Тренировка №11 18 мин

• Прыжки с приседаниями 4x20 сек
• Подъем гантелей над головой 4x20 сек
• Подтягивания обратным хватом 4x20 сек
• Бег на месте с высоким подниманием бедра 4x20 сек
• Комплексный жим гантелей 4x20 сек
• Обратные скручивания в положении лежа 4x20 сек
• Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом 4x20 сек
• Отжимания с узким упором 4x20 сек
268 очко

Тренировка №12 18 мин

• Бурпи 4x20 сек
• Подъем ног в висе на перекладине 4x20 сек
• Растяжка супермена 4x20 сек
• Вертикальная тяга гантелей к груди 4x20 сек
• Подтягивания широким хватом за голову 4x20 сек
• Заход на скамью с гантелями 4x20 сек
• «Ножницы» 4x20 сек
• Жим гантелей стоя 4x20 сек
246 очко

Тренировка №13 22 мин

• Приседания с собственным весом 5x20 сек
• Отжимания 5x20 сек
• Становая тяга с гантелями 5x20 сек
• Подтягивания 5x20 сек
• Бурпи 5x20 сек
• Подъем ног в висе на перекладине 5x20 сек
• Почередный подъем гантелей на бицепс 5x20 сек
• Подъем туловища из положения лежа 5x20 сек
285 очко

Тренировка №14 22 мин

• Приседания с гантелями 5x20 сек
• Подъем ног к перекладине 5x20 сек
• Отжимания с поднятыми ногами 5x20 сек
• Растяжка супермена 5x20 сек
• Подтягивания обратным хватом 5x20 сек
• Жим гантелей стоя 5x20 сек
• Бег на месте с высоким подниманием бедра 5x20 сек
• Скручивания 5x20 сек
300 очко

Тренировка №15 22 мин

• Прыжки с махом рук 5x20 сек
• Бурпи 5x20 сек
• «Велосипед» 5x20 сек
• Отжимания от скамьи из-за спины 5x20 сек
• Подтягивания широким хватом за голову 5x20 сек
• Обратные скручивания в положении лежа 5x20 сек
• Вертикальная тяга гантелей к груди 5x20 сек
• Становая тяга с гантелями 5x20 сек
271 очко

Тренировка №16 22 мин

• Выпады с гантелями 5x20 сек
• Отжимания 5x20 сек
• Прыжки через скакалку 5x20 сек
• Подтягивания 5x20 сек
• Подъем туловища из положения лежа 5x20 сек
• Подъем гантелей на бицепс стоя 5x20 сек
• Подъем ног к перекладине 5x20 сек
• Становая тяга с гантелями 5x20 сек
286 очко

Тренировка №17 22 мин

• Прыжки с приседаниями 5x20 сек
• Подъем гантелей над головой 5x20 сек
• Подтягивания обратным хватом 5x20 сек
• Бег на месте с высоким подниманием бедра 5x20 сек
• Комплексный жим гантелей 5x20 сек
• Обратные скручивания в положении лежа 5x20 сек
• Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом 5x20 сек
• Отжимания с узким упором 5x20 сек
325 очко

Тренировка №18 22 мин

• Бурпи 5x20 сек
• Подъем ног в висе на перекладине 5x20 сек
• Растяжка супермена 5x20 сек
• Вертикальная тяга гантелей к груди 5x20 сек
• Подтягивания широким хватом за голову 5x20 сек
• Заход на скамью с гантелями 5x20 сек
• «Ножницы» 5x20 сек
• Жим гантелей стоя 5x20 сек
307 очко

Справочник упражнений программы

Скручивания

Подтягивания

Отжимания

Жим гантелей стоя

Отжимания от скамьи из-за спины

Бурпи

Отжимания с узким упором

Бег на месте с высоким подниманием бедра

Прыжки с махом рук

Прыжки с приседаниями

Подъем гантелей на бицепс стоя

Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом

Подъем ног в висе на перекладине

Выпады с гантелями

Подъем ног к перекладине

Становая тяга с гантелями

«Велосипед»

Бурпи

Растяжка супермена

Приседания с собственным весом

Вертикальная тяга гантелей к груди

«Ножницы»

Подъем туловища из положения лежа

Почередный подъем гантелей на бицепс

Подтягивания обратным хватом

Подтягивания широким хватом за голову

Прыжки через скакалку

Обратные скручивания в положении лежа

Отжимания с поднятыми ногами

Подъем гантелей над головой

Приседания с гантелями

Комплексный жим гантелей

Заход на скамью с гантелями

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО РАУНДА ВСЕГО 4 МИНУТЫ, НО ЭТО БУДУТ САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ 4 МИНУТЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

Система табата — доказано эффективная практика жиросжигания, гораздо более результативная и прогрессивная, чем консервативная аэробная тренировка низкой интенсивности. Аргумент в пользу этого утверждения всего один, но железный.

Специализация на продолжительной кардионагрузке неизбежно ведет к потере мышечной силы и объемов, а максимальная комплексная нагрузка будет служить истощению жировых клеток, развитие аэробной выносливости и работоспособности кардио-респираторной системы замедлится.

Методика табата-тренировки объединяет сразу две техники тренинга: запускает одновременно аэробную и анаэробную системы энергообеспечения.

То есть, тренируясь таким образом спортсмен получает все преимущества кардиотренировки, при этом терять в весе исключительно за счет сокращения жировой ткани, а не потери драгоценной мышечной массы.

Одновременно тренировки по системе табата — это настоящий катализатор обменных процессов. Именно на эффекте «раскачки» метаболизма выстроена методика предложенного интервального тренинга.

В момент активной фазы организм спортсмена достигает аэробного пика, реакция на который будет продолжительной и стойкий эффект ускорения основного обмена — еще на протяжении 24 часов после окончания занятия ваш организм будет вести интенсивную борьбу с жировыми отложениями.

В больших степях такая методика тренинга ориентирована на начинающих спортсменов со средним уровнем физической подготовки. Система табата для начинающих предполагает работу преимущественно с собственным весом или небольшим отягощением, что в заданном режиме работы позволит быстро достигнуть спортивных целей и параллельно развить физические качества.

Непосвященным важно понять, что протокол табата — это не утилитарный набор упражнений, а специфический принцип работы. В чем его суть?

В течение 4 минут спортсмену предстоит выполнить 8 вариантов различных упражнений. При этом работа будет задерживаться: ровно 20 секунд отводится на предельное zones высокой интенсивности и 10 секунд — на краткосрочную передышку. Таких «кругов ада» в вашей тренировке будет от 3 до 5.

Логично, что в первые две недели занятий нагрузка и продолжительность самой тренировки будут минимальными с учетом предлагаемого минутного отдыха между тренировочными циклами — 14 минут. В последующем число раундов будет возрастать за счет добавления подходов.

При этом все упражнения выполняются с высокой скоростью и максимальной амплитудой — не снижаем темпа и не позволяем мышцам остывать.

Итак, что мы видим? Тренировка по системе табата это оригинальная интерпретация кроссфит-тренинга, ограниченная временными рамками и предположения о продолжительности отдыха между упражнениями.

Во многом благодаря предсказуемой 10-секундной паузе подстроиться под бешеный ритм тренинга по системе табата для начинающих будет несложно и легко.

Хотя вопрос подбора упражнений второстепенен, рекомендуемая Atletiq методика тренинга предполагает строгое организационное исполнение.

Причина в том, что упражнения по системе табата должны носить комплексный характер, то есть включать в работу максимально возможное число мышечных групп.

Предпочтительны упражнения не только отвечающие заданному критерию, но и являющиеся достаточно простыми и минимизирующими риск получения травмы.

Приступить к тренировке можно прямо сейчас — не нужно никакого специфического оборудования или спортивного инвентаря — только ваше тело, турник во дворе, пара гантелей и 14 минут свободного времени. Тренируйся в своем ритме — тренируйся в стиле табата.

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 плану, 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 запрограммированным 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 тренировке 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.

• Не следует слепо следовать по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки будет не соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

«Второе дыхание. Тренировка по системе табата турник + гантели»

Жиросжигание, рельеф

18

Попробуй поработать в неимоверно жестких условиях и испытай себя на прочность с уникальной тренинг-схемой табата. 4-х минутная тренировка в скоростном и интенсивном ритме заставит мышцы «гореть огнем», а жир плавиться.

Автор программы: Олег Горемыкин

Подробнее о программе

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

