Возьми под контроль механизм мышечного роста с двухэтапным планом тренинга для начинающего бодибилдера

Новичок | 47 дней | 24 тренировки | ~46 минут

Подтянул технику? Концентрируй усилия на наборе массы, выполняя классическую базовую программу с включением специализированных изолирующих упражнений. Трехдневный график тренировок различной интенсивности — гарантия успеха в деле накачки внушительной мускулатуры.

https://atletiq.com/programma/vtoroj-shag-353.html

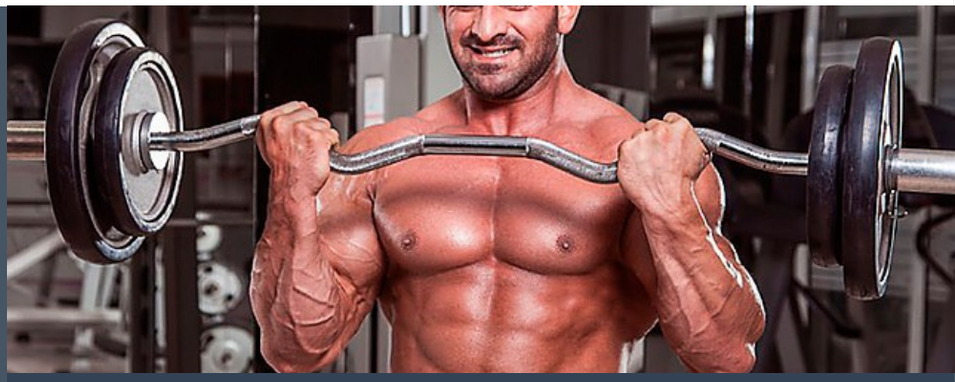
Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

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



Из «непосвященного» в бодибилдеры с 8—недельной программой на массу для новичков

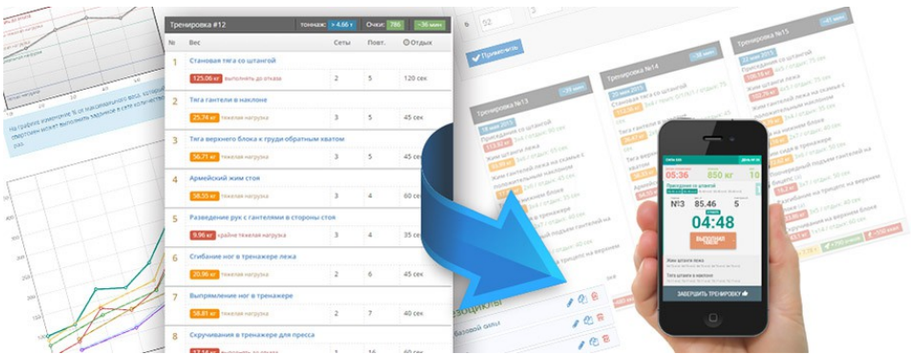
За плечами тренировочный месяц первого этапа программы для начинающих бодибилдеров — это неплохая школа, но только первая ступень на пути к вершинам физической гармонии.Ты окреп, прочувствовал растущие с каждым днем возможности мускулатуры, теперь ты не «желторотый» новичок и кое-что смыслишь в вопросах взрослого бодибилдинга — самое время перейти ко второму усложненному этапу тренировок на массу.

дольше и стань популярным.

4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

И основное различие между ними — возросший уровень интенсивности тренинга. Теперь тренировки будут проходить не только в большем объеме по суммарному числу сетов и повторений, но и в условиях «утяжеления» снарядов.На первый взгляд, задачи непосильны, но будь уверен — прогрессивное и последовательное повышение нагрузки уже должным образом подготовило организм к новому стилю работы, а тебя — к новым свершениям.

В структуре самого тренировочного плана тебя тоже ожидают изменения — тяжелые упражнения базы дополнительно разбавлены качественной «изоляцией», что в совокупности усилит эффект мышечной гипертрофии и ускорит твое превращение в знатного качка.



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 «2 месяца»

Продолжительность в днях: 47 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 23

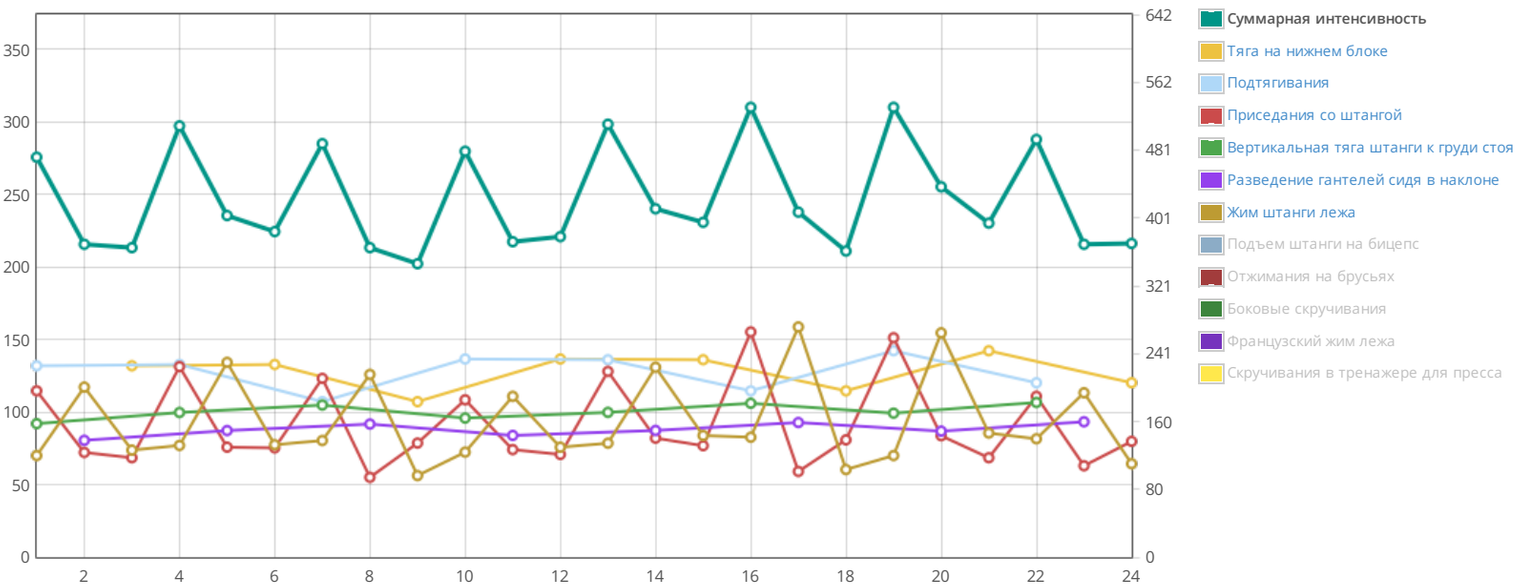
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4-5	4-6	180 сек
2	Жим штанги лежа	2	12-18	90 сек
3	Подтягивания	3-4	8-12	90 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-15	90 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	2-3	6-10	60-120 сек
2	Жим штанги лежа	4-5	4-6	180 сек
3	Отжимания на брусьях	2-3	6-10	60-120 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	10-15	90 сек
5	Скручивания в тренажере для пресса	3	10-15	90 сек
	4-й день (отдых)			

5-й день				
1	Приседания со штангой	2	12-18	90 сек
2	Жим штанги лежа	2-3	6-10	60-120 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3-4	8-12	90 сек
4	Французский жим лежа	3	10-15	90 сек
5	Боковые скручивания	3	10-15	90 сек
6-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 — 51 мин

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 180 сек — легко

Жим штанги лежа
2×12 Отдых: 90 сек — нормально

Подтягивания
4×10 Отдых: 90 сек — нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

> 4.03 т 473 очков 340 ккал

Тренировка №2 — 53 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 120 сек — легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 180 сек — легко

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 120 сек — легко

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

> 4.23 т 370 очков 270 ккал

Тренировка №3 — 42 мин

Приседания со штангой
2×12 Отдых: 90 сек — нормально

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 120 сек — легко

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 90 сек — нормально

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

Боковые скручивания
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

> 4.18 т 366 очков 260 ккал

Тренировка №4 — 51 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 180 сек — легко

Тренировка №5 — 51 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 90 сек — легко

Тренировка №6 — 40 мин

Приседания со штангой
2×15 Отдых: 90 сек — нормально

Жим штанги лежа
2×15 Отдых: 90 сек нормально

Подтягивания
4×8 Отдых: 90 сек нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.29 т 510 очков 370 ккал

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек легко

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 90 сек легко

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.55 т 404 очков 290 ккал

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 90 сек легко

Тяга на нижнем блоке
4×8 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.42 т 385 очков 280 ккал

Тренировка №7 47 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 180 сек нормально

Жим штанги лежа
2×18 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.27 т 489 очков 350 ккал

Тренировка №8 43 мин

Приседания со штангой
2×10 Отдых: 60 сек легко

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 180 сек нормально

Отжимания на брусьях
2×10 Отдых: 60 сек легко

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.34 т 366 очков 260 ккал

Тренировка №9 37 мин

Приседания со штангой
2×18 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
2×10 Отдых: 60 сек легко

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые скручивания
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.32 т 347 очков 250 ккал

Тренировка №10 48 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
2×12 Отдых: 90 сек нормально

Подтягивания
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 90 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 90 сек нормально

> 3.49 т 480 очков 350 ккал

Тренировка №11 50 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 120 сек легко

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 180 сек легко

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 120 сек легко

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×10 Отдых: 90 сек нормально

> 3.79 т 373 очков 270 ккал

Тренировка №12 42 мин

Приседания со штангой
2×12 Отдых: 90 сек нормально

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 120 сек легко

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 90 сек нормально

Боковые скручивания
3×10 Отдых: 90 сек нормально

> 4.26 т 379 очков 270 ккал

Тренировка №13 51 мин

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
2×15 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тренировка №14 51 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 90 сек легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 180 сек легко

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 90 сек легко

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тренировка №15 40 мин

Приседания со штангой
2×15 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 90 сек легко

Тяга на нижнем блоке
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.49 т 512 очков 370 ккал

> 4.83 т 412 очков 300 ккал

> 4.51 т 396 очков 280 ккал

Тренировка №16 — 50 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 180 сек — нормально

Жим штанги лежа
2×18 Отдых: 90 сек — тяжело

Подтягивания
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

> 4.71 т 532 очков 380 ккал

Тренировка №17 — 46 мин

Приседания со штангой
2×10 Отдых: 60 сек — нормально

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек — нормально

Отжимания на брусьях
2×10 Отдых: 60 сек — нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

> 4.67 т 408 очков 290 ккал

Тренировка №18 — 37 мин

Приседания со штангой
2×18 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа
2×10 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Французский жим лежа
3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

Боковые скручивания
3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

> 4.43 т 362 очков 260 ккал

Тренировка №19 — 51 мин

Приседания со штангой
5×4 Отдых: 180 сек — легко

Жим штанги лежа
2×12 Отдых: 90 сек — нормально

Подтягивания
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

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

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 3.79 т 532 очков 380 ккал

Тренировка №20 — 53 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 120 сек — нормально

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 180 сек — легко

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 120 сек — нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 4.11 т 438 очков 310 ккал

Тренировка №21 — 42 мин

Приседания со штангой
2×12 Отдых: 90 сек — нормально

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 120 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Боковые скручивания
3×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 4.34 т 395 очков 280 ккал

Тренировка №22 — 46 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 180 сек — нормально

Жим штанги лежа
2×15 Отдых: 90 сек — тяжело

Подтягивания
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

> 3.94 т 494 очков 360 ккал

Тренировка №23 — 45 мин

Приседания со штангой
2×8 Отдых: 90 сек — нормально

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 180 сек — нормально

Отжимания на брусьях
2×8 Отдых: 90 сек — нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

> 3.95 т 370 очков 270 ккал

Тренировка №24 — 37 мин

Приседания со штангой
2×15 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа
2×8 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

> 4.25 т 371 очков 270 ккал

Справочник упражнений программы

ДВУХМЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА ФУЛБОДИ ТРЕНИНГА — ПРИКЛАДНОЙ МАСТЕР-КЛАСС В ПОДГОТОВКЕ ЧЕМПИОНА БОДИБИЛДИНГА

Последовательный переход ко второму этапу бодибилдинг программы тренировок для начинающих ознаменуется для спортсмена повышением интенсивности тренинга. Время межподходного отдыха сокращается, как и общая длительность тренировки, что повышает планку тренировочной нагрузки.

> Приобретенные уже технические навыки выполнения знакомых движений помогут достичь ключевой цели финального этапа программы — повысить рабочие веса.

Чтобы тренировочный прогресс имел только восходящую тенденцию, а тренировочные сессии не утомляли однообразием, в комплексе использован известный уже нам простейший метод периодизации — набор добавочных упражнений изменяется ежетренировочно.

Кроме того, показатели интенсивности также не остаются постоянными — режимы работы будут последовательно сменять друг друга в рамках тренировочной сессии. Так, подходы в первых упражнениях имеют силовую направленность, тогда как в финале тренировки накал тренировочного стресса возрастает до массонаборного диапазона повторений.

> **Программа тренировок в зале для начинающих бодибилдеров сохраняет заглавный принцип построения тренировочного плана — упор делается на равновесное развитие мышечных групп в одно посещение зала.**

Такой формат занятий для новичка наиболее целесообразен — он позволяет укрепить функциональную базу тела и достичь максимального адаптационного эффекта тренинга.Не форсируй события: применение сплит-схем становится оправданным только на следующей ступени тренинга, когда у спортсмена выработалась чистая механика движений, а тренированность мышечной группы позволяет проводить локальную работу с нею.

Сейчас наши мышцы еще не достигли «оптимальной кондиции», но мы активно работаем в этом направлении. С этой целью в *программу силовых тренировок для начинающих* включен комплекс упражнений на базовую проработку основных мышечных групп верхней и нижней частей корпуса. Рабочий режим остается прежним — загружаем мышцы трижды в неделю.

> Не отступая от общей логики составления схемы тренировок первого этапа, во главу комплекса все так же ставятся многосуставные упражнения, задействующие максимальное число крупных мышц.

Программа тренировок в качалке для начинающих привязана к выполнению двух первостепенных тяжелых упражнений— приседам и жиму лежа со штангой, которые открывают каждый тренировочный день. Поскольку они составляют основу тренинга и задают направление дальнейшему занятию, нагрузки в них взаимоуравновешиваются — при низком объеме работы в первом упражнении, спортсмен будет выполнять большее количество повторений во втором упражнении и наоборот. Кроме того, выполнение тяжелой базы дает мощный биологический стимул — повышает секрецию тестостерона, который становится фактором «провокации» роста белковых структур мышц.

Базовые движения, с целью дополнительной загрузки вспомогательных групп разбавлены узкоспециализированной "изоляцией", что позволяет избежать явного мышечного дисбаланса и увеличить совокупный мышечный прирост за счет увеличения капиллярной сети в тканях.

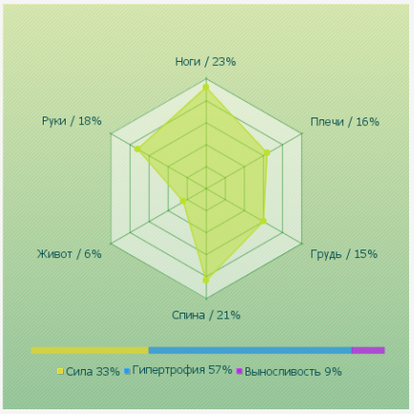
Как и первый уровень базовой программы, представленный комплекс нацелен на безопасное вхождение спортсмена в высокую физическую форму. По прохождении обоих этапов ты, уже приобретший ценный спортивный опыт работы со снарядами и постигший азы техники, полностью готов к экстремальным стрессовым нагрузкам настоящего бодибилдинга. Дерзай!

«Второй шаг»

Набор мышечной массы

24

Подтянул технику? Концентрируй усилия на наборе массы, выполняя классическую базовую программу с включением специализированных изолирующих упражнений. Трехдневный график тренировок различной интенсивности — гарантия успеха в деле накачки внушительной мускулатуры.



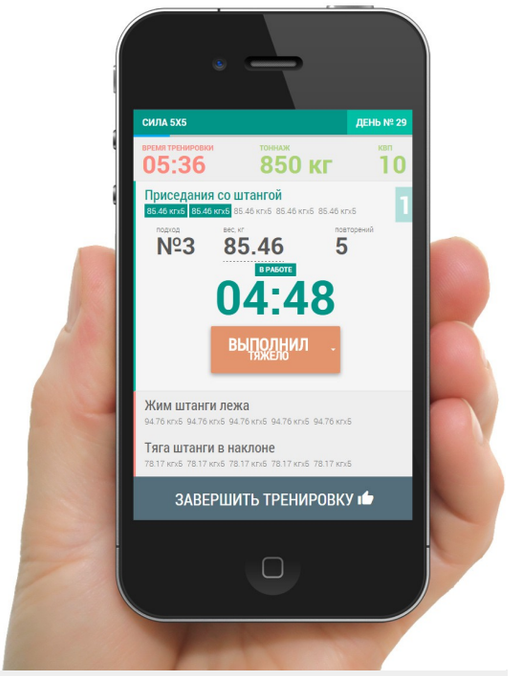
Автор программы

AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

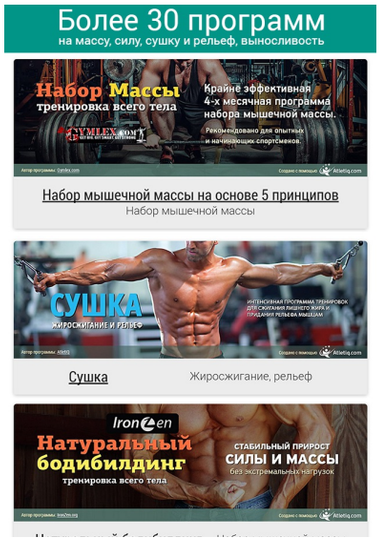
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

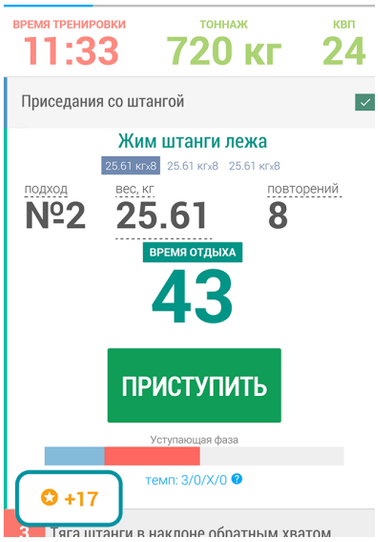
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

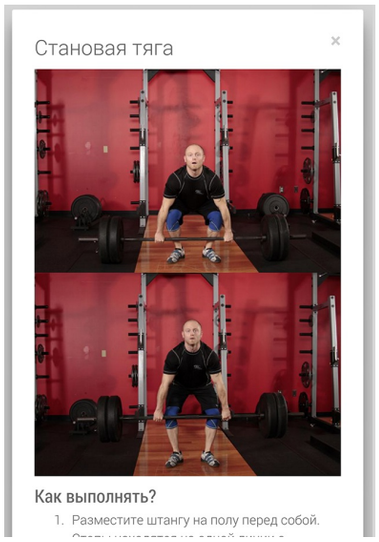
Как пользоваться мобильным ассистентом?

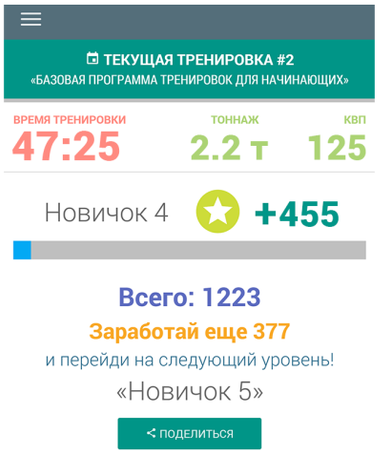
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2018 — AtletIQ.com