Силовой стартап для «железного» новичка

Новичок | 54 дня | 32 тренировки | ~80 минут

Придет время, и ты поймешь, что не большой бицепс делает тебе честь. Все эти внешние признаки «атлетичности» — не более чем визуальная мишура. Тяжелый присед, мощный жим, рекордная становая — вот, что действительно круто. Ведь естественный отбор в железном спорте происходит исключительно по критерию силы, а победа над весом — реальное свидетельство ее наличия. Используй программу PowerStart, чтобы не стать аутсайдером!

https://atletiq.com/programma/power-start-363.html

Автор:
Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

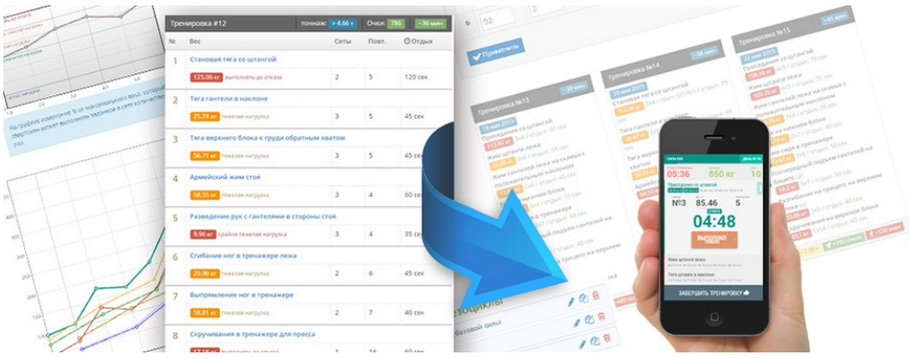
Возьми старт в силовой спорт с 8 недельной программы «PowerStart»

«Железные троеборцы» — вот они потомки русских богатырей, конкуренты народных героев американских комиксов, настоящие мужчины во всеобщем понимании. Тяжеленые штанги в руках этих «сверхчеловеков» в трико кажутся просто игрушечными.
Но ты и не думай повторять такие фокусы: где такие вот генетические везунчики, а где ты?

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшнем дне, это всегда взгляд перспективу. Сконцентрировать усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель —ближе.

Все еще веришь в эту"дичь" об ущербной физиологии. Зря! Знай: «богатырями» не рождаются, ими становятся, закаляя тело и волю самоотверженной силовой работой. Предисловие вышло слегка пафосным, но в целом суть ясна: если есть желание прослыть крепким парнем — предстоит пахать.

Программа PowerStart — для тех, кто верит в силу «от железа». Два месяца тренировок под «командованием» Атлетик приучат тебя к дисциплине, заставят развить максимум упорства и помогут понять базовые принципы тренировок на силу. Закались перед реальной схваткой со штангой!



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 «1»

Продолжительность в днях: 54 | Тренировочные дни: 32 | Отдых: 22

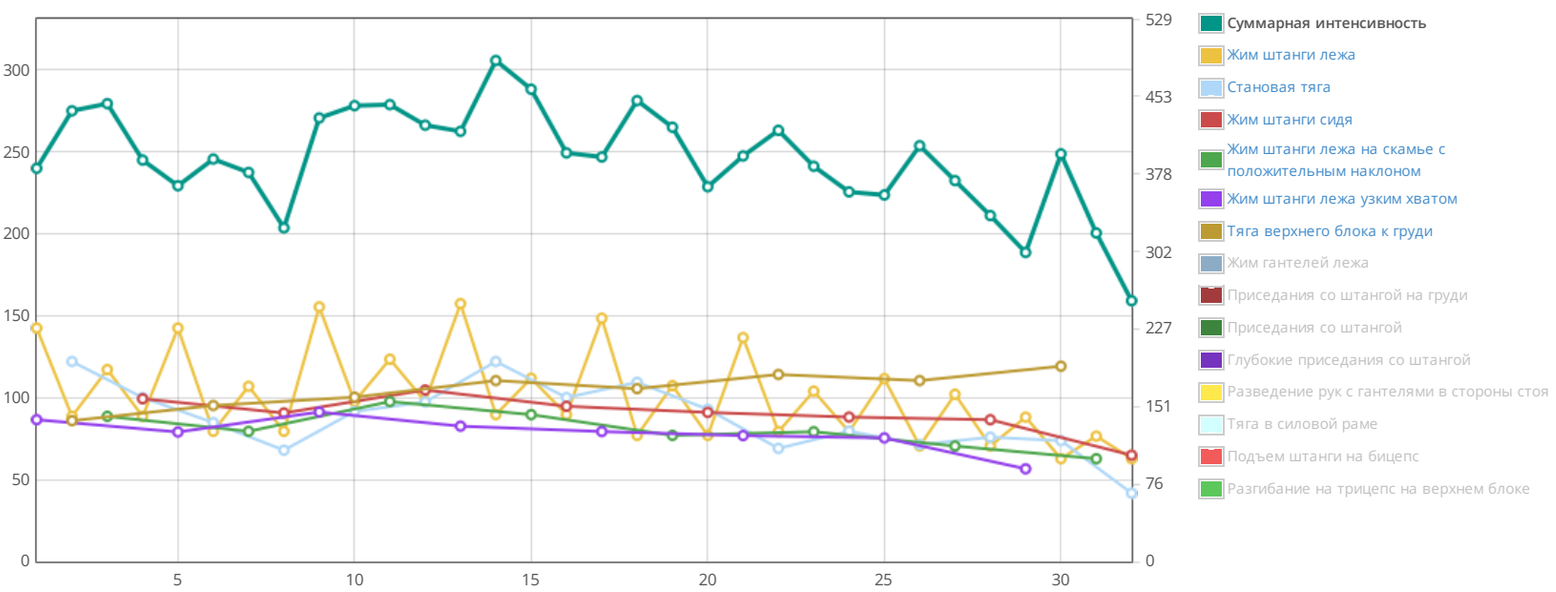
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3-4	2-4	180 сек
2	Жим штанги лежа	3-5	4-6	240 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	3-5	4-6	180 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	8	180 сек
5	Подъем штанги на бицепс	4	8	180 сек
	2-й день			
1	Становая тяга	3-4	2-4	240 сек
2	Жим штанги лежа	3-5	4-6	180 сек
3	Тяга в силовой раме	3-4	2-4	180 сек
4	Жим гантелей лежа	4	8	180 сек
5	Тяга верхнего блока к груди	4	8	180 сек
	3-й день (отдых)			
	4-й день			

1	Приседания со штангой	3-4	2-4	240 сек
2	Жим штанги лежа	3-5	4-6	180 сек
3	Приседания со штангой на груди	3-4	2-4	180 сек
4	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-5	4-6	180 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	8	180 сек
5-й день				
1	Становая тяга	3-4	2-4	180 сек
2	Жим штанги лежа	3-5	4-6	180 сек
3	Глубокие приседания со штангой	3-4	2-4	180 сек
4	Жим штанги сидя	3-5	4-6	180 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	8	180 сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 88 мин

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

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 240 сек — нормально

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек — легко

Тренировка №2 — 84 мин

Становая тяга
4×4 Отдых: 240 сек — легко

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

Тяга в силовой раме
4×4 Отдых: 180 сек — легко

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек — легко

Тренировка №3 — 87 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 240 сек — легко

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

Приседания со штангой на груди
4×4 Отдых: 180 сек — легко

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×6 Отдых: 180 сек — легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

383 очков

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

439 очков

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

446 очков

Тренировка №4 — 83 мин

Становая тяга
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

391 очков

Тренировка №5 — 85 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа узким хватом
5×5 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

366 очков

Тренировка №6 — 77 мин

Становая тяга
3×4 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек легко

Тяга в силовой раме
3×4 Отдых: 180 сек легко

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

392 очков

Тренировка №7 — 80 мин

Приседания со штангой
3×4 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек легко

Приседания со штангой на груди
3×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×5 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

379 очков

Тренировка №8 — 77 мин

Становая тяга
3×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
3×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя
5×5 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

325 очков

Тренировка №9 — 88 мин

Приседания со штангой
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

432 очков

Тренировка №10 — 84 мин

Становая тяга
4×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 180 сек легко

Тяга в силовой раме
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

444 очков

Тренировка №11 — 87 мин

Приседания со штангой
4×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 180 сек легко

Приседания со штангой на груди
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

445 очков

Тренировка №12 — 83 мин

Становая тяга
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя
5×6 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

425 очков

Тренировка №13 — 88 мин

Тренировка №14 — 84 мин

Тренировка №15 — 87 мин

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
5×5 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

419 очков

Становая тяга
4×4 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек легко

Тяга в силовой раме
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

488 очков

Приседания со штангой
4×4 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек легко

Приседания со штангой на груди
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×5 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

460 очков

Тренировка №16 — 83 мин

Становая тяга
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
4×4 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя
5×5 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

398 очков

Тренировка №17 — 88 мин

Приседания со штангой
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа узким хватом
5×4 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

394 очков

Тренировка №18 — 84 мин

Становая тяга
4×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 180 сек легко

Тяга в силовой раме
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

449 очков

Тренировка №19 — 87 мин

Приседания со штангой
4×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 180 сек легко

Приседания со штангой на груди
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×4 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

423 очков

Тренировка №20 — 83 мин

Становая тяга
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
5×4 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
4×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя
5×4 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

365 очков

Тренировка №21 — 78 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
4×5 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

395 очков

Тренировка №22 — 74 мин

Становая тяга
3×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 180 сек легко

Тяга в силовой раме
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим гантелей лежа

Тренировка №23 — 74 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 180 сек легко

Приседания со штангой на груди
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа на скамье с

Тренировка №24 — 71 мин

Становая тяга
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя

4×8 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

420 очков

положительным наклоном
4×5 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

386 очков

4×5 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

360 очков

Тренировка №25 — 78 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
4×4 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек легко

357 очков

Тренировка №26 — 74 мин

Становая тяга
3×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 180 сек легко

Тяга в силовой раме
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек легко

405 очков

Тренировка №27 — 74 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 240 сек легко

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 180 сек легко

Приседания со штангой на груди
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×4 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек легко

371 очков

Тренировка №28 — 71 мин

Становая тяга
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
4×4 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
3×3 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя
4×4 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек легко

337 очков

Тренировка №29 — 71 мин

Приседания со штангой
3×2 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
3×4 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
3×4 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 180 сек нормально

301 очков

Тренировка №30 — 71 мин

Становая тяга
3×2 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа
3×4 Отдых: 180 сек легко

Тяга в силовой раме
3×2 Отдых: 180 сек легко

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек нормально

397 очков

Тренировка №31 — 68 мин

Приседания со штангой
3×2 Отдых: 240 сек нормально

Жим штанги лежа
3×4 Отдых: 180 сек легко

Приседания со штангой на груди
3×2 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×4 Отдых: 180 сек легко

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 180 сек нормально

320 очков

Тренировка №32 — 65 мин

Становая тяга
3×2 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги лежа
3×4 Отдых: 180 сек легко

Глубокие приседания со штангой
3×2 Отдых: 180 сек легко

Жим штанги сидя
3×4 Отдых: 180 сек легко

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 180 сек нормально

254 очков

Справочник упражнений программы

Глубокие приседания со штангой

Жим гантелей лежа

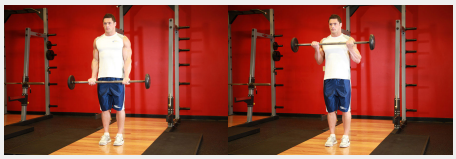
Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

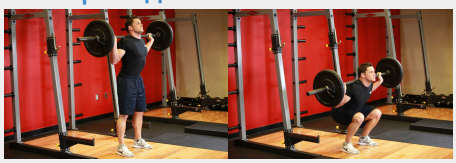
Жим штанги лежа узким хватом

Жим штанги сидя

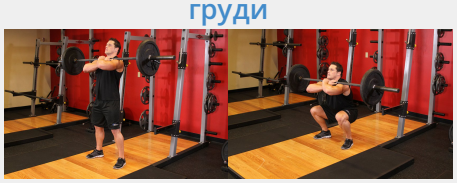
Подъем штанги на бицепс



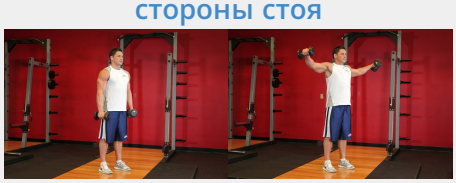
Приседания со штангой



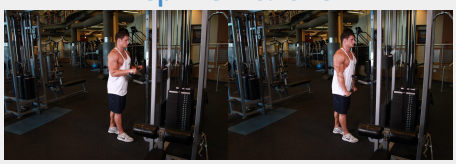
Приседания со штангой на груди



Разведение рук с гантелями в стороны стоя

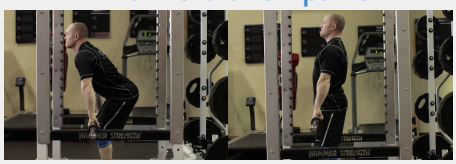


Разгибание на трицепс на верхнем блоке

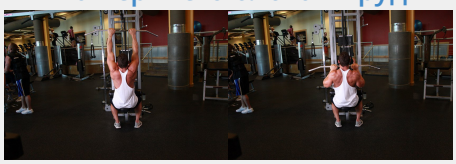


Становая тяга

Тяга в силовой раме



Тяга верхнего блока к груди



Программа тренировок для развития силы — это 8 распланированных недельных микроциклов, предусматривающих4-хдневную загруженность. Тренировки соединены попарно: микроцикл открывается двумя подряд идущими занятиями, после которых выделяется день на отдых, затем следует вторая пара тренировочных дней и теперь уже два «отходных» дня перед стартом новой недели.

Приобщить тренировочную схему к сплитовой явно не удастся — на лицо скорее все признаки общей программы, где каждой основной мышечной группе уделено максимум внимания. Но это вторично, основная же тренировочная цель пользователя данной программы — повышения силовой «результативности» во всех основополагающих «лифтерских» движениях, а также общий прирост тренированности.

> Нюанс: в «картинной» диаграмме распределения нагрузки ты также можешь заметить, что наряду с приростом силовых будет наблюдаться отдача и по «гипертрофийности»: все потому, что «развивающий» тренинг с отягощением (особенно у новичка) всегда провоцирует рост обоих показателей.

«POWER START»

Набор массы, развитие силы

32

Придет время, и ты поймешь, что не большой бицепс делает тебе честь. Все эти внешние

Выбор упражнений

Каждый день тебя ожидает подборка из 5 упражнений.Костяк программы составляют «целевые» движения — дисциплины силового троеборья (само название должно натолкнуть на мысль о фундаментальной значимости каждого из них для развития силового потенциала мышц — так что здесь без вопросов).

Но, есть и «добавочные» упражнения — те, что помогут поработать над основными движителями в троице «базисных» упражнений. Они дают тебе гармоничное развитие мышц-агонистов и антагонистов. Обрати внимание, что для крупных мышечных групп вспомогательные упражнения также являются многосуставными, для мелкой мускулатуры — это преимущественно «изоляция».

> Нюанс: использование модификаций базовых движений позволяет по-новому расставить тренировочные акценты, нагружая мышечные группы более глобально.

Пусть тебя не смущает «подобие» недельных циклов и отсутствие элемента разнообразия в отношении подбора упражнений, за который так ратуют накачатели. В силовом этапеважно как раз обратное: ты выполняешь недельные курсы под «копирку», изменяя лишь интенсивность работы, и, таким образом, имеешь возможность отслеживать свой прогресс в силе.

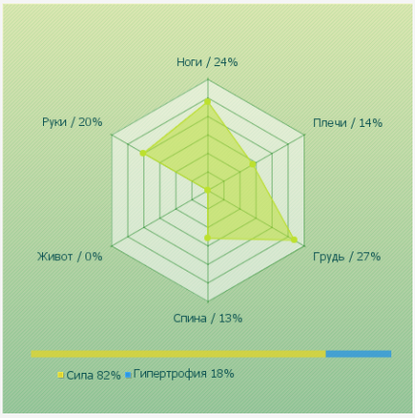
Что для чего и «по скольку»?

Принадлежность упражнения к «основному» составу или его "добавочность" можно «навскидку» вычислить по объемности подходов:

- ключевые упражнения будут выполняться в классическом «лифтерском» стиле — на 2-4 повторения.
- специальная «подсобка» для мышц-гигантов также идет в пороговом силовом диапазоне, но уже в возросшем числе повторов — от 4 до 6. Жим лежа — в данном случае «исключительное» упражнение: хотя оно является осноформирующим, но выполняется также в большем объеме нежели два других соревновательных движения по причине регулярного повторения в недельном цикле.
- мелкая мускулатура будет «доработана» 8-потворными сетами уже под закрытие занавеса — то есть в заключительной части тренировки.

Следуя логике силовых программ, ты будешь выдерживать достаточно продолжительные паузы между подходами: от 180 до 240 секунд, смысл которых в полном восстановлении энергетической системы мышцы (креатинфосфатного депо) перед следующим подходом.

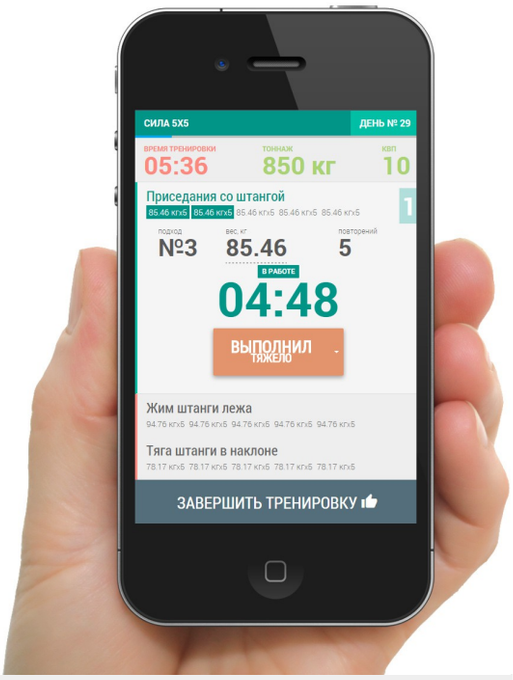
признаки «атлетичности» — не более чем визуальная мишура. Тяжелый присед, мощный жим, рекордная становая — вот, что действительно круто. Ведь естественный отбор в железном спорте происходит исключительно по критерию силы, а победа над весом — реальное свидетельство ее наличия. Используй программу PowerStart, чтобы не стать аутсайдером!



Автор программы
Южаков Антон

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.

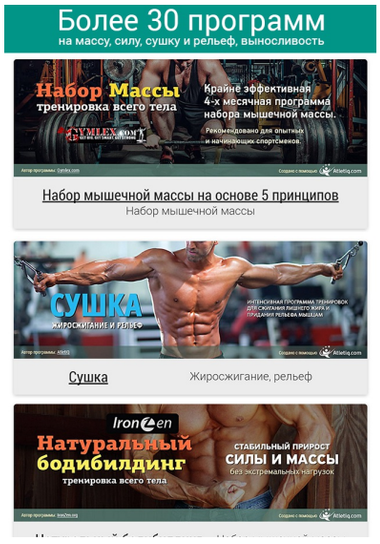
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

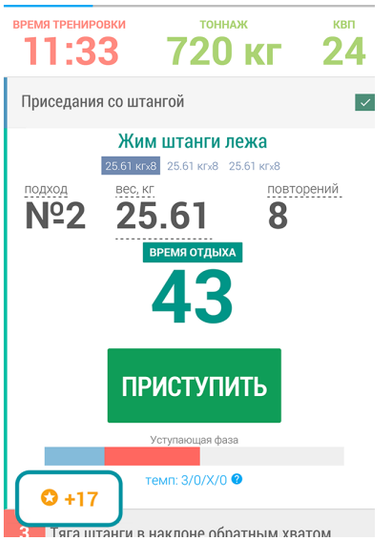
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально 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.

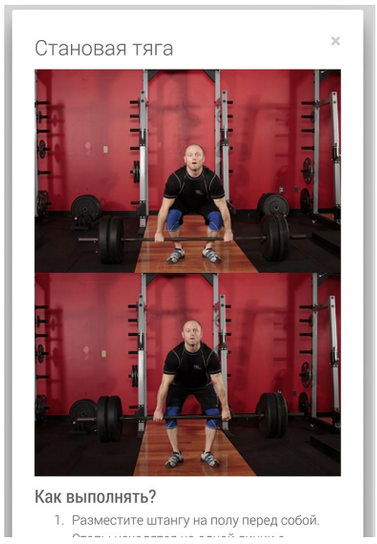
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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