Тренировочная программа «Витязь»: верная стратегия экстремального роста массы, силы и выносливости

Опытный | 82 дня | 48 тренировок | ~73 минуты

Как накачаться в домашних условиях? Программа тренировок «Витязь» предлагает использовать возможности передозированных циклов для тотального раскрытия потенциала мускулатуры.

https://atletiq.com/programms/397

Автор:
Олег Горемыкин

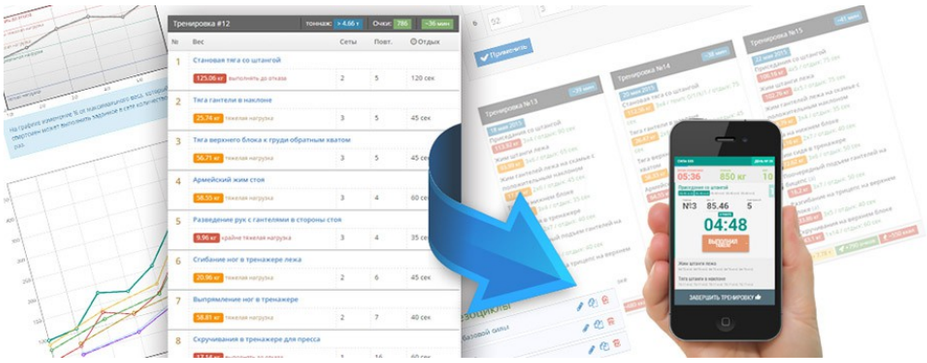
Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, 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 недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

Богатырская сила и выносливость объемной мускулатуры с трехмесячным гантельным тренинг-комплексом «Витязь»

Масса, сила, выносливость. Так много целей, направлений движения, методик тренинга. Как расставить приоритеты? Отныне узкоспециализированная тренировка — не твой вариант. Ты больше не станешь «растрачиваться» на пустяки и без толку расходовать тренировочное время. С программой гибридного силового комплекса «Витязь» ты сможешь одновременно формировать огромную мускулатуру, развивать функциональные возможности и совершенствовать физические качества собственного тела.

И представьте себе: все эти задачи можно решать не выходя из дома! А как же тяжелый базовый тренинг в тренажерном зале? Его эффективность несомненна, но не беспрецедентна. Преломим стереотипные взгляды и сменим архаичную методику силовой работы прогрессивным вариантом тренировки вне зала с нехитрым инвентарем — гантелями и турником.



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 «Сила+Гипертрофия+Выносливость (8 тренировок по 12 упражнений)»

Продолжительность в днях: 82 | Тренировочные дни: 48 | Отдых: 34

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	Подтягивания	5	4-12 (+max)	150 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	12-14	90 сек
3	Отжимания на одной руке с подставкой	3-4	10-14	90 сек
4	Отжимания с поднятыми ногами (b)	3-4	12-19	40-120 сек
5	Сведение гантелей лежа (b)	3-4	10-12	60 сек
6	Разгибание гантели из-за головы (c)	4	6-12	60 сек
7	Отжимания от скамьи из-за спины (c)	3-4	15-20	40-120 сек
8	Обратные скручивания в положении лежа	1-2	25	60 сек
	2-й день			
1	Становая тяга с гантелями (a)	3-4	14-18	40 сек
2	Растяжка супермена (a)	3	15-20	40 сек
3	Приседания на одной ноге	4-5	7-8	120 сек
4	Выпады с гантелями (b)	3-4	8-14	90 сек
5	Прыжки из приседа с отягощением (b)	4	8-12	120 сек
6	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3-4	16-22	60 сек
7	Скручивания с поднятыми ногами (c)	2-3	20	20 сек

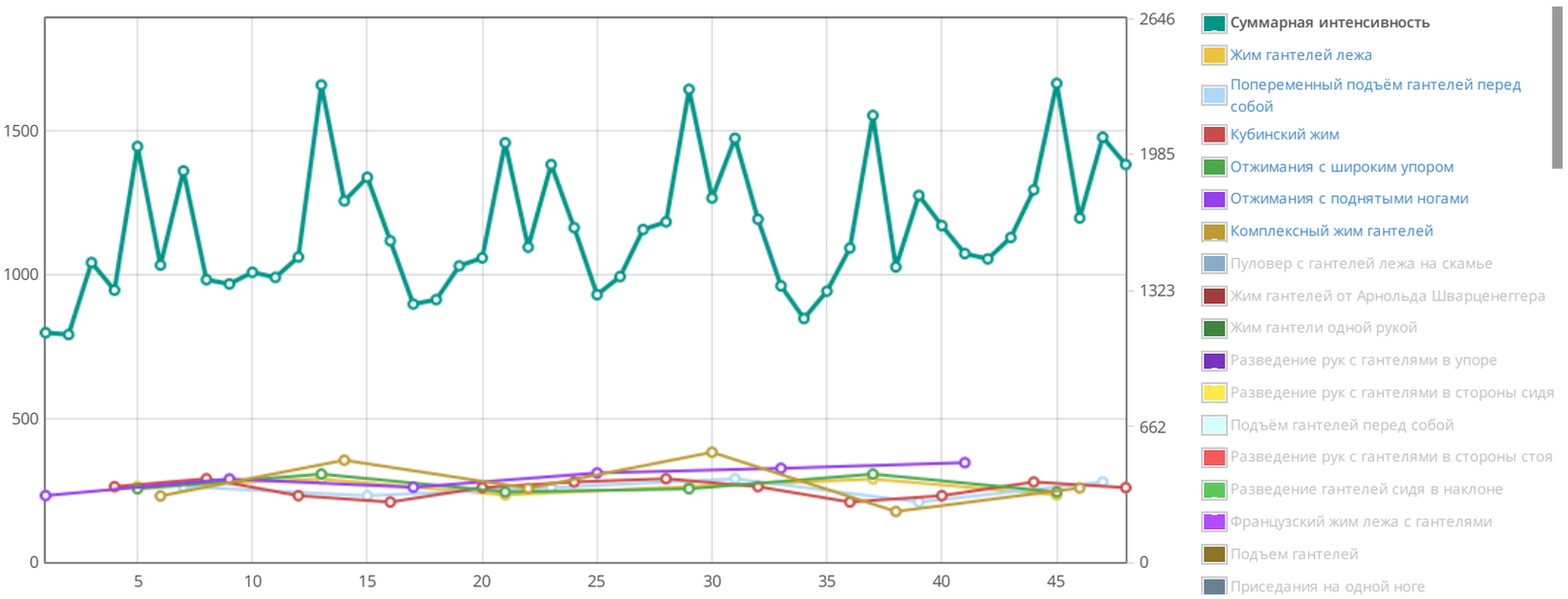
8	Обратные скручивания в положении лежа (c)	2-3	20	20 сек
9	Попеременные боковые скручивания (c)	2-3	20	20 сек
10	Касания стоп (c)	2-3	20	20 сек
11	Планка (c)	2-3	80 сек-100 сек	20 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Жим гантели одной рукой	4	8-12 (+max)	60-80 сек
2	Подъём гантелей перед собой (a)	4	6-12	60 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (a)	4	6-12	60 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне (a)	4	6-12	60 сек
5	Подтягивания обратным хватом	7	5-10 (+max)	40-120 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	4	6-12	60 сек
7	Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх	4	6-12	40 сек
8	Скручивания	2-3	30	40 сек
5-й день				
1	Подтягивания широким хватом за голову	7	5-10 (+max)	40-120 сек
2	Кубинский жим	4	6-12	60 сек
3	Вертикальная тяга гантелей к груди (a)	3-5	6-12 (+max)	60-80 сек
4	Подъем гантелей (a)	3-5	6-12 (+max)	60-80 сек
5	Шраги с гантелями (a)	3-4	12-18	60 сек
6	Накаты на переднем мосту (b)	3-4	9-12	15 сек
7	Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи (b)	3-4	8-12	40 сек
8	Подъем ног к перекладине	3-4	9-12	60 сек
9	Обратные скручивания в положении лежа	1-2	25	60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	5	4-12 (+max)	150 сек
2	Тяга гантели в наклоне	4-5	7-10	60 сек
3	Отжимания на одной руке	5-7	6-10 (+max)	40-90 сек
4	Отжимания с широким упором (b)	3-4	15-20	40-120 сек
5	Сведение гантелей лежа (b)	3-4	6-8 (+max)	80 сек
6	Жим гантелей лежа (b)	3-4	6-8 (+max)	80 сек
7	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3-5	6-12 (+max)	60-80 сек

8	Французский жим лежа с гантелями	4	7-12	60 сек
9	Отведение гантелей назад в наклоне	4	7-12	60 сек
10	Скручивания	2-3	30	40 сек
9-й день				
1	Становая тяга с гантелями (a)	3-4	10-12	40 сек
2	Наклоны в сторону с гантелей (a)	3-4	8-14	40 сек
3	Растяжка супермена (a)	3	20-25	40 сек
4	Комплексный жим гантелей	3-5	6-12 (+max)	60-80 сек
5	Приседания на одной ноге	3	9-10 (+max)	120 сек
6	Заход на скамью с гантелями	3	8-14	120 сек
7	Прыжки из приседа с отягощением	4	9-10	120 сек
8	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3-4	16-22	60 сек
9	Обратные скручивания в положении лежа (b)	2-3	20	20 сек
10	Боковые скручивания (b)	2-3	20	20 сек
11	Касания стоп (b)	2-3	20	20 сек
12	Скручивания с поднятыми ногами (b)	2-3	20	20 сек
10-й день (отдых)				
11-й день				
1	Отжимания стоя на руках	3-4	7-10 (+max)	60-120 сек
2	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера	3-4	8-12 (+max)	60-80 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны сидя (b)	4	6-12	60 сек
4	Попеременный подъём гантелей перед собой (b)	4	6-12	60 сек
5	Разведение рук с гантелями в упоре (b)	4	6-12	60 сек
6	Жим гантели одной рукой	4	8-12 (+max)	60-80 сек
7	Подтягивания узким хватом	7	5-10 (+max)	40-120 сек
8	Поочередный подъем гантелей на бицепс	4	8-12	60 сек
9	Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз	4	6-12	40 сек
10	Скручивания с поднятыми ногами	1-2	25	60 сек
12-й день				
1	Подтягивания широким хватом за голову	7	5-10 (+max)	40-120 сек
2	Кубинский жим	4	6-12	60 сек
3	Вертикальная тяга гантелей к груди (a)	3-5	6-12 (+max)	60-80 сек
4	Подъем гантелей (a)	3-5	6-12 (+max)	60-80 сек
5	Шраги с гантелями (a)	4-5	8-10 (+max)	80 сек
6	Накаты на борцовском мосту (b)	3-4	9-12	15 сек
7	Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи (b)	3-4	8-12	40 сек

8	Подъем ног к перекладине	3-4	9-12	60 сек
9	«Велосипед»	2-3	45 сек-60 сек	60 сек
13-й день (отдых)				
14-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 — 63 мин

Подтягивания
- 1×8 max — Отдых: 150 сек — до отказа
- 1×6 — Отдых: 150 сек — тяжело
- 2×5 — Отдых: 150 сек — нормально
- 1×4 — Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
- 3×12 — Темп: 2/0/X/1 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке с подставкой
- 3×10 — Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
- 4×12 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 40 сек — нормально

Сведение гантелей лежа
- 3×12 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
- 4×12 — Отдых: 60 сек — тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
- 4×15 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №2 — 69 мин

Становая тяга с гантелями
- 3×14 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
- 3×15 — Темп: 1/0/1/2 — Отдых: 40 сек — тяжело

Приседания на одной ноге
- 4×8 — Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
- 3×12 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
- 4×12 — Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
- 3×20 — Темп: 2/0/1/2 — Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
- 2×20 — Темп: 1/0/1/2 — Отдых: 20 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
- 2×20 — Темп: 1/0/1/2 — Отдых: 20 сек — до отказа

Тренировка №3 — 61 мин

Жим гантели одной рукой
- 4×12 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
- 4×12 — Темп: 2/0/1/2 — Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
- 4×12 — Темп: 2/0/1/2 — Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
- 4×12 — Темп: 2/0/1/2 — Отдых: 60 сек — тяжело

Подтягивания обратным хватом
- 1×5 — Отдых: 40 сек — нормально
- 1×6 — Отдых: 50 сек — нормально
- 1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
- 1×8 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×5 — Отдых: 40 сек — нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
- 4×12 — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 60 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1116 очков

Попеременные боковые скручивания
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Планка
2×80 сек Отдых: 20 сек — оч. тяжело

1107 очков

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Скручивания
2×30 Отдых: 40 сек — до отказа

1457 очков

Тренировка №4 — 62 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
3×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×18 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
4×9 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек — тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем ног к перекладине
4×9 Отдых: 60 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1323 очков

Тренировка №5 — 85 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×10 max Отдых: 150 сек — до отказа
1×8 Отдых: 150 сек — оч. тяжело
2×7 Отдых: 150 сек — тяжело
1×6 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
4×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
2×7 Отдых: 40 сек — тяжело
1×6 Отдых: 40 сек — нормально

Отжимания с широким упором
3×20 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 120 сек — до отказа

Сведение гантелей лежа
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
2×30 Отдых: 40 сек — до отказа

2022 очков

Тренировка №6 — 78 мин

Становая тяга с гантелями
4×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек — нормально

Комплексный жим гантелей
4×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Заход на скамью с гантелями
3×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Боковые скручивания
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

1445 очков

Тренировка №7 — 74 мин

Отжимания стоя на руках
4×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №8 — 64 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Тренировка №9 — 71 мин

Подтягивания
1×8 max Отдых: 150 сек — до отказа

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
4×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в упоре
4×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантели одной рукой
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подтягивания узким хватом
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×12 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
4×9 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1903 очков

1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
3×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
3×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Темп: 2/0/1/4 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Накаты на борцовском мосту
4×9 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек — тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем ног к перекладине
4×9 Отдых: 60 сек — тяжело

«Велосипед»
3×45 сек Отдых: 60 сек — тяжело

1375 очков

1×7 Отдых: 150 сек — оч. тяжело
3×5 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
3×14 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке с подставкой
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
4×15 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 80 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
4×18 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1353 очков

Тренировка №10 — 77 мин

Становая тяга с гантелями
3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×18 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
5×7 Отдых: 120 сек — тяжело

Выпады с гантелями
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×11 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×16 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Попеременные боковые скручивания
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Планка

Тренировка №11 — 62 мин

Жим гантели одной рукой
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×10 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×30 Отдых: 40 сек — до отказа

Тренировка №12 — 66 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×16 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
4×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек — оч. тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

3×100 сек Отдых: 20 сек — оч. тяжело

1410 очков

1385 очков

Обратные скручивания в положении лежа
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1484 очков

Тренировка №13 — 93 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 Отдых: 150 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 150 сек — тяжело
2×6 Отдых: 150 сек — нормально
1×5 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
5×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×7 Отдых: 60 сек — тяжело
1×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
1×9 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально

Отжимания с широким упором
4×18 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×6 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
4×6 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×30 Отдых: 40 сек — до отказа

2321 очков

Тренировка №14 — 83 мин

Становая тяга с гантелями
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×23 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Комплексный жим гантелей
5×6 max Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×10 max Отдых: 120 сек — до отказа

Заход на скамью с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×22 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Боковые скручивания
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

1757 очков

Тренировка №15 — 79 мин

Отжимания стоя на руках
4×7 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в упоре
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
4×8 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подтягивания узким хватом
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×10 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
4×8 Отдых: 40 сек — тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1872 очков

Тренировка №16 — 68 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Тренировка №17 — 73 мин

Подтягивания
1×7 Отдых: 150 сек — оч. тяжело
1×6 Отдых: 150 сек — тяжело
2×5 Отдых: 150 сек — нормально
1×4 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
3×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке с подставкой
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №18 — 69 мин

Становая тяга с гантелями
4×16 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×14 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
5×10 Темп: 2/0/1/4 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Накаты на борцовском мосту
4×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек — оч. тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем ног к перекладине
3×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

«Велосипед»
2×60 сек Отдых: 60 сек — оч. тяжело

1563 очков

Разгибание гантели из-за головы
4×11 Отдых: 60 сек — тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 120 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1255 очков

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Попеременные боковые скручивания
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Планка
2×80 сек Отдых: 20 сек — оч. тяжело

1277 очков

Тренировка №19 — 61 мин

Жим гантели одной рукой
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Подтягивания обратным хватом
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×11 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×11 Отдых: 40 сек — тяжело

Скручивания
2×30 Отдых: 40 сек — до отказа

1441 очков

Тренировка №20 — 63 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×12 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек — оч. тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
3×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×12 Отдых: 60 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1480 очков

Тренировка №21 — 80 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×11 Отдых: 150 сек — до отказа
1×8 Отдых: 150 сек — тяжело
1×7 Отдых: 150 сек — нормально
2×6 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
4×7 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
2×7 Отдых: 40 сек — тяжело
1×6 Отдых: 40 сек — нормально

Отжимания с широким упором
4×15 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×8 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×8 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
2×30 Отдых: 40 сек — до отказа

2040 очков

Тренировка №22 — 78 мин

Становая тяга с гантелями
4×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×14 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Тренировка №23 — 74 мин

Отжимания стоя на руках
4×9 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №24 — 65 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×25 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек тяжело

Комплексный жим гантелей
4×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Заход на скамью с гантелями
3×14 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Боковые скручивания
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Касания стоп
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

1532 очков

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в упоре
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантели одной рукой
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подтягивания узким хватом
1×5 Отдых: 40 сек нормально
1×6 Отдых: 50 сек нормально
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×6 Отдых: 60 сек нормально
1×5 Отдых: 40 сек нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×11 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
4×6 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек до отказа

1934 очков

1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×6 Отдых: 60 сек нормально
1×5 Отдых: 40 сек нормально

Кубинский жим
4×6 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем гантелей
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
5×8 max Темп: 2/0/1/5 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Накаты на борцовском мосту
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек оч. тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
3×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×12 Отдых: 60 сек до отказа

«Велосипед»
3×45 сек Отдых: 60 сек тяжело

1627 очков

Тренировка №25 — 64 мин

Подтягивания
1×9 max Отдых: 150 сек до отказа
1×7 Отдых: 150 сек тяжело
2×6 Отдых: 150 сек тяжело
1×5 Отдых: 150 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
3×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания на одной руке с подставкой
3×13 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
4×16 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×9 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
4×15 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 40 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек до отказа

1301 очков

Тренировка №26 — 75 мин

Становая тяга с гантелями
3×14 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×15 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек тяжело

Приседания на одной ноге
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×22 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Попеременные боковые скручивания
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Касания стоп
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Планка
3×100 сек Отдых: 20 сек оч. тяжело

1389 очков

Тренировка №27 — 62 мин

Жим гантели одной рукой
4×8 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
1×5 Отдых: 40 сек нормально
1×6 Отдых: 50 сек нормально
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×6 Отдых: 60 сек нормально
1×5 Отдых: 40 сек нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×9 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Скручивания
3×30 Отдых: 40 сек до отказа

1618 очков

Тренировка №28
69 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
5×6 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
5×6 max Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×18 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
4×9 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек — тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем ног к перекладине
4×9 Отдых: 60 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1655 очков

Тренировка №29
94 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×12 Отдых: 150 сек — до отказа
1×8 Отдых: 150 сек — тяжело
2×7 Отдых: 150 сек — нормально
1×6 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
4×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×7 Отдых: 60 сек — тяжело
1×8 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
1×9 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально

Отжимания с широким упором
3×20 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 120 сек — до отказа

Сведение гантелей лежа
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
5×6 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×30 Отдых: 40 сек — до отказа

2300 очков

Тренировка №30
83 мин

Становая тяга с гантелями
4×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×8 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек — нормально

Комплексный жим гантелей
5×8 max Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Заход на скамью с гантелями
3×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×20 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Боковые скручивания
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

1770 очков

Тренировка №31
79 мин

Отжимания стоя на руках
3×10 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
3×8 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в упоре
4×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
4×8 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подтягивания узким хватом
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально

Тренировка №32
71 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×12 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
5×6 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
5×6 max Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Темп: 2/0/1/4 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Тренировка №33
69 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 150 сек — до отказа
1×7 Отдых: 150 сек — тяжело
2×6 Отдых: 150 сек — нормально
1×5 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
3×14 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке с подставкой
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания с поднятыми ногами
4×17 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×5 Отдых: 40 сек нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек до отказа

2062 очков

Накаты на борцовском мосту
4×9 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
4×9 Отдых: 60 сек тяжело

«Велосипед»
2×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

1668 очков

Отжимания от скамьи из-за спины
4×17 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек до отказа

1344 очков

Тренировка №34 — 71 мин

Становая тяга с гантелями
3×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×18 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Приседания на одной ноге
5×7 Отдых: 120 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×14 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×11 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Попеременные боковые скручивания
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Касания стоп
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Планка
2×80 сек Отдых: 20 сек оч. тяжело

1185 очков

Тренировка №35 — 61 мин

Жим гантели одной рукой
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
1×5 Отдых: 40 сек нормально
1×6 Отдых: 50 сек нормально
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×5 Отдых: 40 сек нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×8 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания
2×30 Отдых: 40 сек до отказа

1318 очков

Тренировка №36 — 65 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек нормально
1×6 Отдых: 50 сек нормально
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×5 Отдых: 40 сек нормально

Кубинский жим
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем гантелей
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×16 Темп: 2/0/1/3 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
4×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек оч. тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×8 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек нормально

Подъем ног к перекладине
4×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек до отказа

1528 очков

Тренировка №37 — 86 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×9 Отдых: 150 сек тяжело
1×7 Отдых: 150 сек нормально
2×6 Отдых: 150 сек нормально
1×5 Отдых: 150 сек легко

Тяга гантели в наклоне
5×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тренировка №38 — 78 мин

Становая тяга с гантелями
3×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×14 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Растяжка супермена
3×23 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Тренировка №39 — 74 мин

Отжимания стоя на руках
4×8 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания на одной руке
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
2×7 Отдых: 40 сек — тяжело
1×6 Отдых: 40 сек — нормально

Отжимания с широким упором
4×18 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×6 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
4×6 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
2×30 Отдых: 40 сек — до отказа

2173 очков

Комплексный жим гантелей
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
3×10 max Отдых: 120 сек — до отказа

Заход на скамью с гантелями
3×14 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×16 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Боковые скручивания
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
2×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

1436 очков

Попеременный подъём гантелей перед собой
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в упоре
4×8 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантели одной рукой
4×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подтягивания узким хватом
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
4×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
1×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1784 очков

Тренировка №40 — 67 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 Отдых: 40 сек — нормально
1×6 Отдых: 50 сек — нормально
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 Отдых: 60 сек — нормально
1×5 Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
5×10 Темп: 2/0/1/4 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Накаты на борцовском мосту
4×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек — оч. тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×8 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 40 сек — нормально

Подъем ног к перекладине
4×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

«Велосипед»
3×45 сек Отдых: 60 сек — тяжело

1637 очков

Тренировка №41 — 76 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 150 сек — до отказа
1×8 Отдых: 150 сек — оч. тяжело
2×7 Отдых: 150 сек — тяжело
1×6 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
3×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке с подставкой
3×14 Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания с поднятыми ногами
4×19 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×11 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×6 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
4×20 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 120 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек — до отказа

1501 очков

Тренировка №42 — 75 мин

Становая тяга с гантелями
4×16 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Приседания на одной ноге
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×20 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Попеременные боковые скручивания
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Касания стоп
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек — до отказа

Планка
3×100 сек Отдых: 20 сек — оч. тяжело

1474 очков

Тренировка №43 — 61 мин

Жим гантели одной рукой
4×8 max — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
4×6 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×6 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×6 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
1×5 — Отдых: 40 сек — нормально
1×6 — Отдых: 50 сек — нормально
1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 — Отдых: 60 сек — нормально
1×5 — Отдых: 40 сек — нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×6 — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×6 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×30 — Отдых: 40 сек — до отказа

1579 очков

Тренировка №44 — 69 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 — Отдых: 40 сек — нормально
1×6 — Отдых: 50 сек — нормально
1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
1×8 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 — Отдых: 60 сек — нормально
1×5 — Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим
4×6 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
5×8 max — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
5×8 max — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×12 — Темп: 2/0/1/3 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Накаты на переднем мосту
4×10 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 15 сек — оч. тяжело

Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×12 — Темп: 2/0/2/01 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подъем ног к перекладине
3×12 — Отдых: 60 сек — до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
2×25 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — до отказа

1811 очков

Тренировка №45 — 88 мин

Подтягивания широким хватом к груди
1×8 max — Отдых: 150 сек — до отказа
1×6 — Отдых: 150 сек — тяжело
2×5 — Отдых: 150 сек — нормально
1×4 — Отдых: 150 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
4×7 — Темп: 2/0/X/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на одной руке
1×6 — Отдых: 60 сек — нормально
1×7 — Отдых: 60 сек — тяжело
1×8 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело
1×9 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×8 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
1×6 — Отдых: 60 сек — нормально

Отжимания с широким упором
4×15 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 40 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×8 max — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×8 max — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
5×8 max — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×7 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×7 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Скручивания
3×30 — Отдых: 40 сек — до отказа

2329 очков

Тренировка №46 — 81 мин

Становая тяга с гантелями
4×10 — Темп: 2/0/2/1 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
4×12 — Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Растяжка супермена
3×25 — Темп: 1/0/1/2 — Отдых: 40 сек — тяжело

Комплексный жим гантелей
4×8 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Тренировка №47 — 78 мин

Отжимания стоя на руках
4×9 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера
4×8 max — Темп: 2/0/1/0 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
4×6 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
4×6 — Темп: 2/0/1/1 — Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №48 — 71 мин

Подтягивания широким хватом за голову
1×5 — Отдых: 40 сек — нормально
1×6 — Отдых: 50 сек — нормально
1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
1×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа
1×8 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×7 — Отдых: 80 сек — тяжело
1×5 — Отдых: 40 сек — нормально

Кубинский жим

Приседания на одной ноге
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Заход на скамью с гантелями
3×12 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Прыжки из приседа с отягощением
4×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×18 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Боковые скручивания
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Касания стоп
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

Скручивания с поднятыми ногами
3×20 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 20 сек до отказа

1674 очков

Разведение рук с гантелями в упоре
4×6 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим гантели одной рукой
4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подтягивания узким хватом
1×5 Отдых: 40 сек нормально
1×6 Отдых: 50 сек нормально
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 max Отдых: 120 сек до отказа
1×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×7 Отдых: 80 сек тяжело
1×5 Отдых: 40 сек нормально

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×10 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
4×11 Отдых: 40 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
2×25 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 60 сек до отказа

2067 очков

4×11 Темп: 2/0/1/2 Отдых: 60 сек тяжело

Вертикальная тяга гантелей к груди
5×8 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем гантелей
5×8 max Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
5×8 max Темп: 2/0/1/5 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Накаты на борцовском мосту
4×10 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 15 сек оч. тяжело

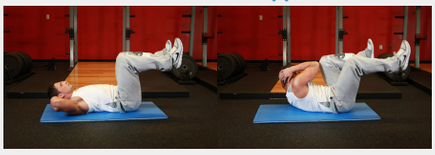
Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи
4×12 Темп: 2/0/2/01 Отдых: 40 сек оч. тяжело

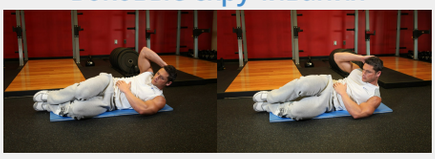
Подъем ног к перекладине
3×12 Отдых: 60 сек до отказа

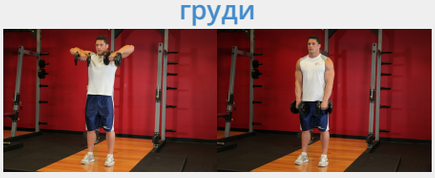
«Велосипед»
2×60 сек Отдых: 60 сек оч. тяжело

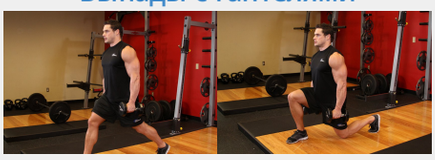
1934 очков

Справочник упражнений программы

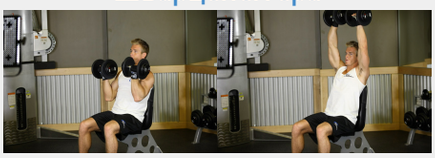
«Велосипед»


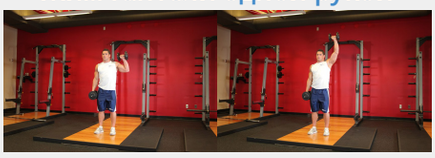
Боковые скручивания


Вертикальная тяга гантелей к груди


Выпады с гантелями


Жим гантелей лежа

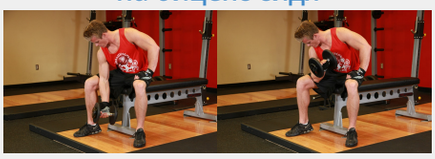
Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера


Жим гантели одной рукой


Заход на скамью с гантелями

Касания стоп

Комплексный жим гантелей

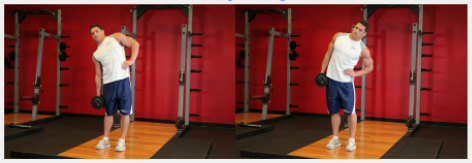
Концентрированные сгибания на бицепс сидя


Кубинский жим

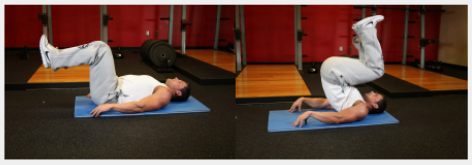
Накаты на борцовском мосту

Накаты на переднем мосту

Наклоны в сторону с гантелей



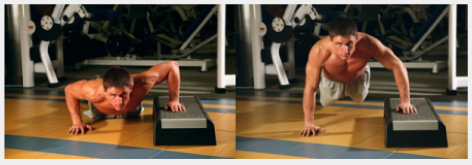
Обратные скручивания в положении лежа



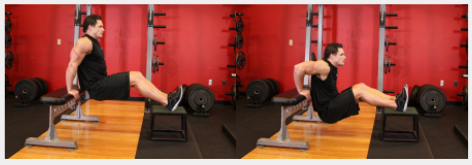
Отведение гантелей назад в наклоне

Отжимания на одной руке

Отжимания на одной руке с подставкой



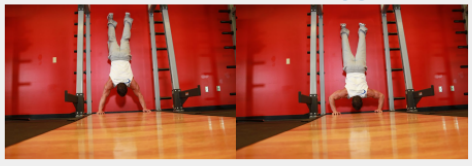
Отжимания от скамьи из-за спины



Отжимания с поднятыми ногами

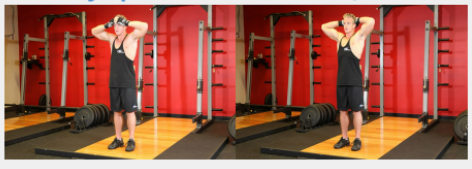
Отжимания с широким упором

Отжимания стоя на руках

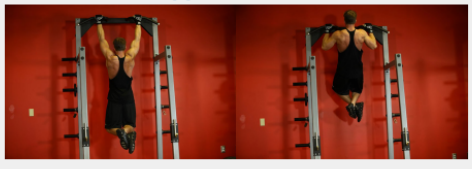


Планка

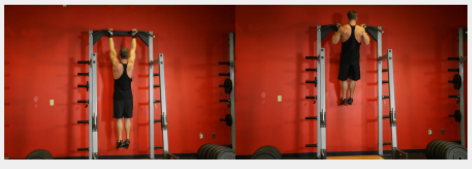
Плиометрическое упражнение на укрепление мышц шеи



Подтягивания

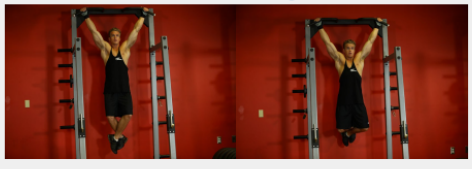


Подтягивания обратным хватом

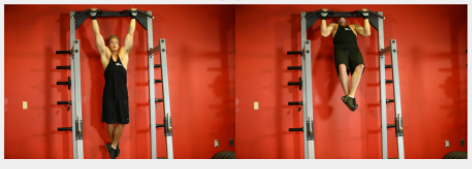


Подтягивания узким хватом

Подтягивания широким хватом за голову

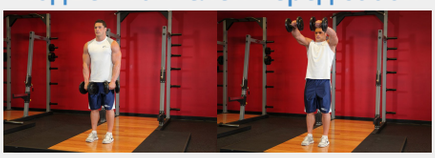


Подтягивания широким хватом к груди

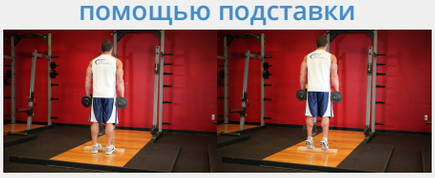


Подъем гантелей

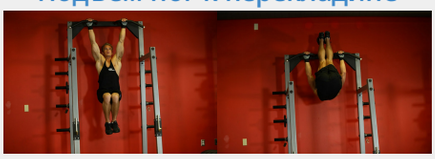
Подъём гантелей перед собой



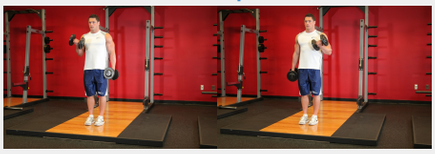
Подъем на носки с гантелями с помощью подставки



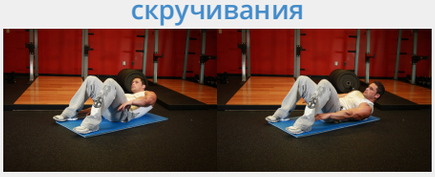
Подъем ног к перекладине



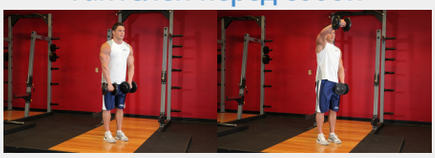
Поочередный подъем гантелей на бицепс



Попеременные боковые скручивания



Попеременный подъём гантелей перед собой



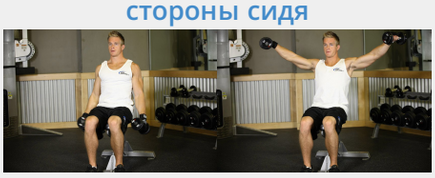
Приседания на одной ноге

Прыжки из приседа с отягощением

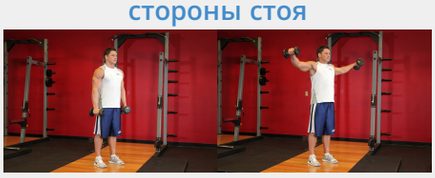
Пуловер с гантелей лежа на скамье

Разведение гантелей сидя в наклоне

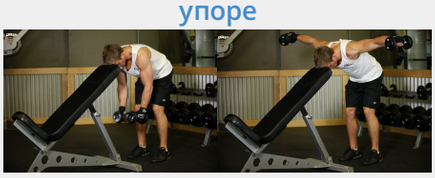
Разведение рук с гантелями в стороны сидя



Разведение рук с гантелями в стороны стоя



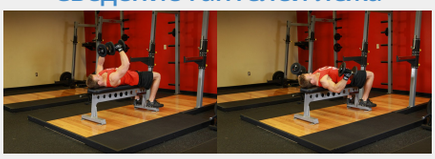
Разведение рук с гантелями в упоре



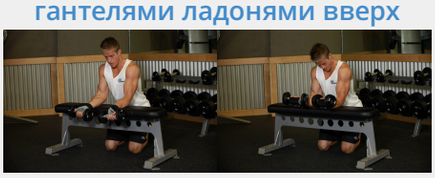
Разгибание гантели из-за головы

Растяжка супермена

Сведение гантелей лежа

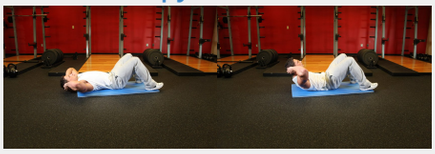


Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх



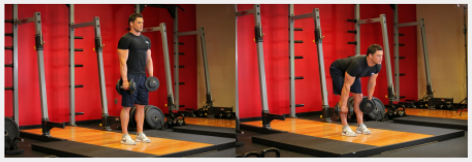
Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз

Скручивания



Скручивания с поднятыми ногами

Становая тяга с гантелями



Тяга гантели в наклоне

Французский жим лежа с гантелями

Шраги с гантелями

ТРОЙНОЙ ЭФФЕКТ ОДНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ: СОЗИДАЙ МАССУ, КАЧАЙ СИЛУ, РАСТИ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Что предлагает нам традиционная прикладная теория мышечной гипертрофии? Чтобы добиться значительной прибавки мышечной массы, следует проводить тренировку с акцентом на многосуставные упражнения с около предельными весами в диапазоне средних повторов. Отчасти справедливо.

> Но программа тренировок в домашних условиях предлагает нам избавиться от привычки тренироваться по-старинке с использованием исключительно базовых движений для набора массы. Теперь ставка сделана на полнофункциональный комплекс упражнений на все тело, который обеспечивает работой объемные мышечные массивы и растит объемы не хуже пресловутой базы.Готов устроить себе тотальную тренировку от икроножных мышц до шеи! Тогда вперед!

Чтобы заставить мышцы расти, необходимо максимизировать физиологический стимул — подвергнуть их максимальному стрессу. Его нам обеспечат сразу несколько факторов: практика «отказных» усилий и выполнение упражнений сериями.

Не бойтесь работы на пределе — дозированное и обдуманное применение этого приема сыграет только на пользу нашему делу. К тому же использование умеренного отягощения или собственного веса делает «отказные» повторения безопасными без потери общей эффективности.

Практически каждый из тренировочных дней содержит комбинации различных упражнений. Целью их включения в одних случаях является «добивание» целевой группы, в других — локальная «пробивка» мышечных пучков.

Так, массированная работа в сетах с целью предельно утомить рабочую группу проводится попеременно для мышц спины, трицепса области брюшного пресса, мускулатуры груди, ног. Объемной работе с дельтовидными посвящены 5 и 7 тренировочные дни.

Хотя программа тренировок на неделю в домашних условиях, главным образом показана для набора массы, дополнительным бонусом вы получаете прибавку в силе и выносливости. Происходит это по той причине, что программа тренировок с гантелями в домашних условиях предусматривает «качельную» схему тренинга с переходом из среднеповтроного режима к многоповторному.

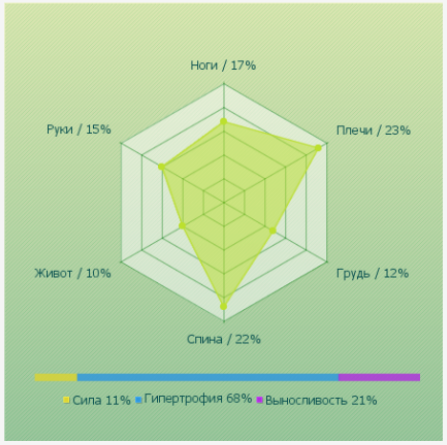
Методика переменных нагрузок позволяет смещать акценты в сторону достижения различных тренировочных

«Витязь»

Набор мышечной массы

48

Как накачаться в домашних условиях? Программа тренировок «Витязь» предлагает использовать возможности передозированных циклов для тотального раскрытия потенциала мускулатуры.



Автор программы

Олег Горемыкин

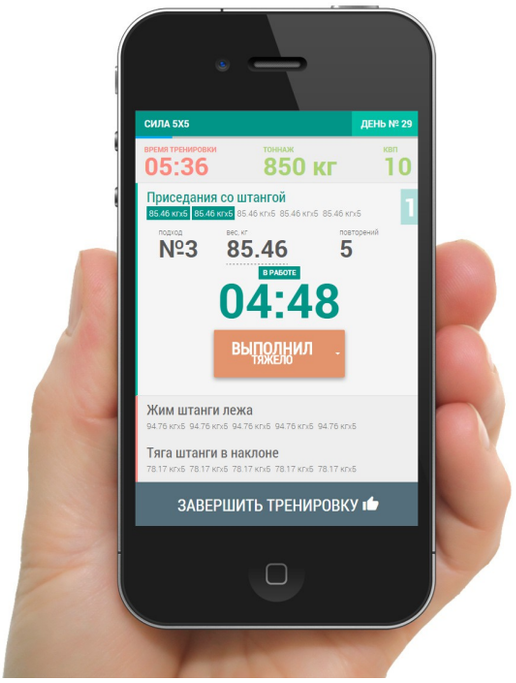
Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app целей. Эталонный сет для работы на силу состоит из 4-7 повторений, стартовые нормативы для накачки — 8-12 повторений, диапазон повторов на выносливость — свыше 13.

Кроме того, сам по себе периодический «откат» объемов крайне эффективен— он не только исключает возможность адаптации и переутомления, но и становится дополнительным фактором прогресса, позволяя аккумулировать силы для нового штурма тренировочных рекордов.

> Чтобы усилить эффективность тренинга, при выполнении некоторых упражнений (в частности подтягиваний) применяется принцип «пирамиды» с постоянным весом. Построение тренинга с использованием этого метода позволяет увеличить качество повторов и усилить эффективность тренировочной работы.



Программа тренировок для набора мышечной массы дома включает арсенал образцовых и эффективных упражнений силовой направленности.

Все они выполняются с собственным весом или гантелями, что позволяет оптимизировать усилия, технично выполнять движения и качественно проработать мелкие мышцы-стабилизаторы. В свою очередь, улучшенная координация мускулатуры создает хороший задел для наращивания в дальнейшем рабочих весов и прогресса в показателях. Прочувствуйте, наконец, максимальное мышечное напряжение без надрывной работы.

> Тренировочное время работает на нас — благодаря высокому объему нагрузок длительность сессий свыше часа. Умеренно продолжительная работа с отягощением дополнительно способствует развитию силовой выносливости.

Как вы уже наверняка поняли, тренироваться придется добротно, тяжело и разнообразно, но суммарный выигрыш от программы тренировок на массу в домашних условиях огромен. Только представьте, коллеги по спортзалу месяцами «бьются» над достижением конкретной тренировочной задачи, а вы давно уже «обскакали» их, прибавив в массе, силе и показателях выносливости, занимаясь по программе тренировок с гантелями дома для мужчин.

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

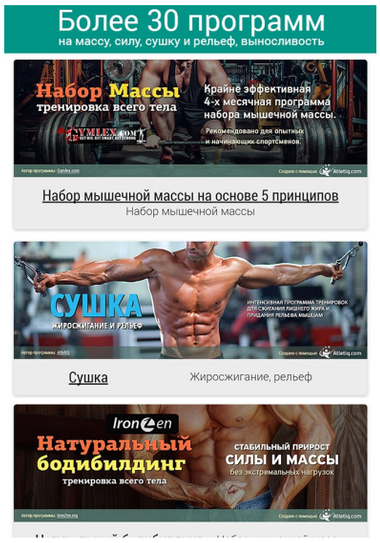
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

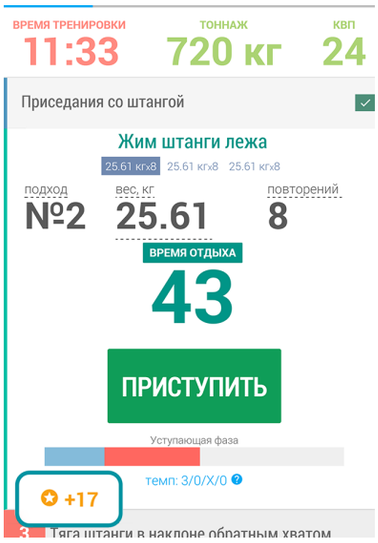
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

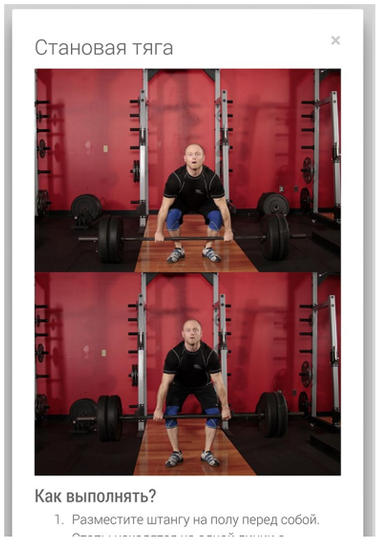
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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