Разыграй свой тренировочный процесс по НОТам: поддерживай форму объемными схемами

Новичок | 46 дней | 24 тренировки | ~53 минуты

Большие веса vs объемная работа? Голосуй в пользу последнего варианта! Ведь именно его «пропагандирует» программа немецкого объемного тренинга, которая ни раз, и не два доказывала свою эффективность. 10 подходов по 10 повторений это нешуточные объемы для одного упражнения, которые дают тебе выигрыш в общем тоннаже и помогут держать себя в форме.

https://atletiq.com/programma/nemeckij-obemnyj-trening-404.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.

Бери уроки НОТной грамоты — поддерживай функционал мышц

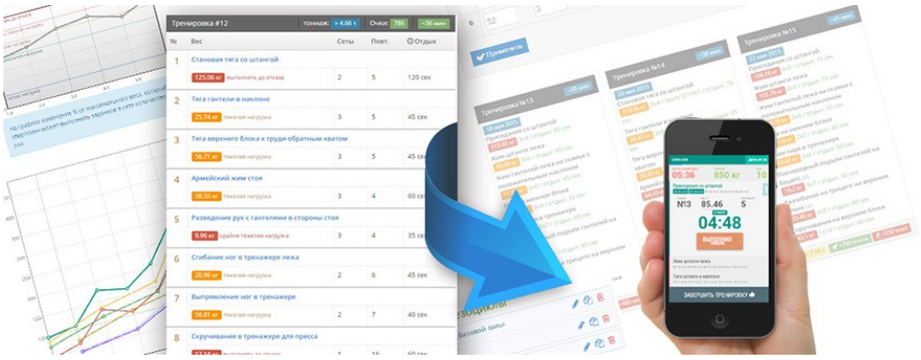
Старая схема, лучше двухновооткрытых методик. Ну и что, что не в рифму, как в оригинальной версии поговорки, зато по существу о немецком объемном тренинге 10X10. Не одно поколение выросло на «раритетном» НОТе, и не одно еще будет взращено!

Что еще за «зверь» такой? Если вкратце, то фишкой протокола является «масштабность» работы — в одном упражнении тебе предстоит сдюжить

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.

100 базовых повторений. Звучит, конечно, чудовищно, но на деле все не так и страшно: оптовый объем работы будет побит на 10 сетов с равным числом повторений. Хотя звучит нисколько не успокаивающе, все это вполне реализуемо с небольшим весом, использование которого соответствует логике"стоповторки".

Если ты в начале пути, обязательно обогати свой кругозор "иностранной" программой: ее освоение станет хорошей стартовой площадкой для будущих рекордов и облегчит переход на «интенсивные» схемы. Ну а мы решили принять самое активное участие в воспитании спортивного «молодняка» в твоем лице и разработали «авторскую» версию HOT: те же принципы, тот же мощный эффект воздействия, но неизменно креативный подход.



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: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

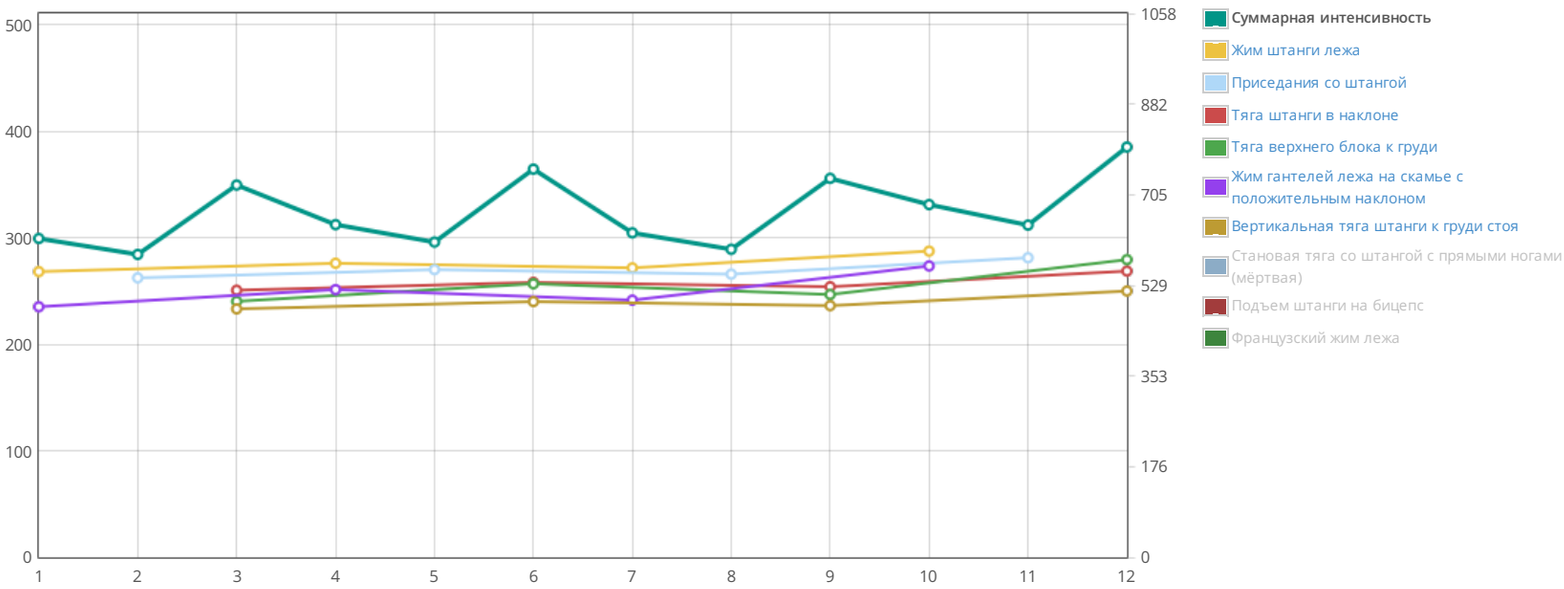
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	10	10	90 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	8	10	90 сек
3	Французский жим лежа	10	10	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	10	10	90 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	8	10	90 сек
3	Подъем штанги на бицепс	10	10	90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Тяга штанги в наклоне	10	10	90 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	8	10	90 сек

3	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	10	10	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 — 53 мин

Жим штанги лежа
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Французский жим лежа
10×10 Отдых: 90 сек — легко

620 очков

Тренировка №2 — 53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс
10×10 Отдых: 90 сек — легко

589 очков

Тренировка №3 — 53 мин

Тяга штанги в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Тяга верхнего блока к груди
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

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

724 очков

Тренировка №4 — 53 мин

Жим штанги лежа
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Французский жим лежа
10×10 Отдых: 90 сек — легко

647 очков

Тренировка №5 — 53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс
10×10 Отдых: 90 сек — легко

613 очков

Тренировка №6 — 53 мин

Тяга штанги в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Тяга верхнего блока к груди
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

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

755 очков

Тренировка №7 — 53 мин

Жим штанги лежа
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Тренировка №8 — 53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Тренировка №9 — 53 мин

Тяга штанги в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
8×10 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим лежа
10×10 Отдых: 90 сек легко

631 очков

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
8×10 Отдых: 90 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
10×10 Отдых: 90 сек легко

599 очков

Тяга верхнего блока к груди
8×10 Отдых: 90 сек нормально

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

737 очков

Тренировка №10 53 мин

Жим штанги лежа
10×10 Отдых: 90 сек легко

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
8×10 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим лежа
10×10 Отдых: 90 сек легко

686 очков

Тренировка №11 53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек легко

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
8×10 Отдых: 90 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
10×10 Отдых: 90 сек легко

646 очков

Тренировка №12 53 мин

Тяга штанги в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек легко

Тяга верхнего блока к груди
8×10 Отдых: 90 сек нормально

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

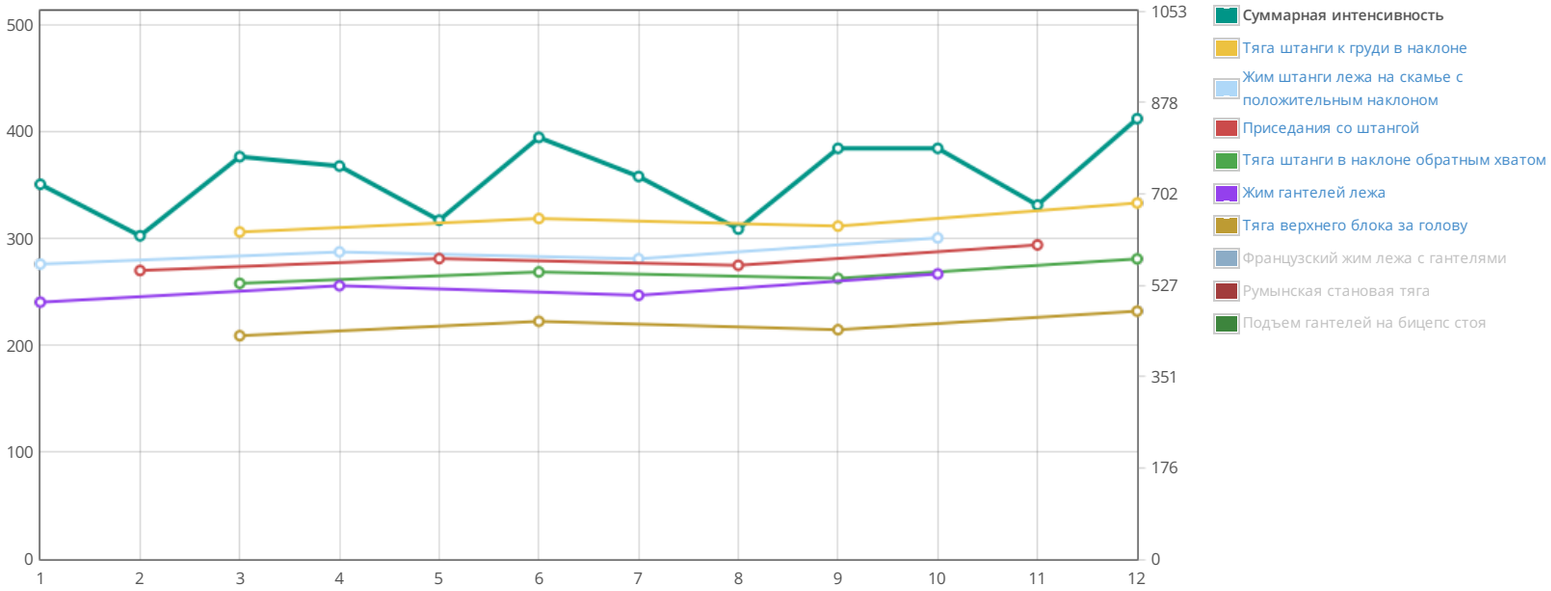
798 очков

2 «2»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	10	10	90 сек
2	Жим гантелей лежа	8	10	90 сек
3	Французский жим лежа с гантелями	10	10	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	10	10	90 сек
2	Румынская становая тяга	8	10	90 сек
3	Подъем гантелей на бицепс стоя	10	10	90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	10	10	90 сек
2	Тяга верхнего блока за голову	8	10	90 сек
3	Тяга штанги к груди в наклоне	10	10	90 сек
	6-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1
53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Жим гантелей лежа
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Французский жим лежа с гантелями
10×10 Отдых: 90 сек — легко

720 очков

Тренировка №2
53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Румынская становая тяга
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем гантелей на бицепс стоя
10×10 Отдых: 90 сек — легко

621 очков

Тренировка №3
53 мин

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Тяга верхнего блока за голову
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга штанги к груди в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек — легко

773 очков

Тренировка №4
53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Жим гантелей лежа
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Французский жим лежа с гантелями
10×10 Отдых: 90 сек — легко

755 очков

Тренировка №5
53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Румынская становая тяга
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем гантелей на бицепс стоя
10×10 Отдых: 90 сек — легко

651 очков

Тренировка №6
53 мин

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Тяга верхнего блока за голову
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга штанги к груди в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек — легко

810 очков

Тренировка №7
53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Жим гантелей лежа
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Французский жим лежа с гантелями
10×10 Отдых: 90 сек — легко

735 очков

Тренировка №8
53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Румынская становая тяга
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем гантелей на бицепс стоя
10×10 Отдых: 90 сек — легко

634 очков

Тренировка №9
53 мин

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
10×10 Отдых: 90 сек — легко

Тяга верхнего блока за голову
8×10 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга штанги к груди в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек — легко

789 очков

Тренировка №10
53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
10×10 Отдых: 90 сек — нормально

Тренировка №11
53 мин

Приседания со штангой
10×10 Отдых: 90 сек — нормально

Румынская становая тяга

Тренировка №12
53 мин

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
10×10 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга верхнего блока за голову

Жим гантелей лежа
8×10 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим лежа с гантелями
10×10 Отдых: 90 сек нормально

789 очков

8×10 Отдых: 90 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс стоя
10×10 Отдых: 90 сек нормально

680 очков

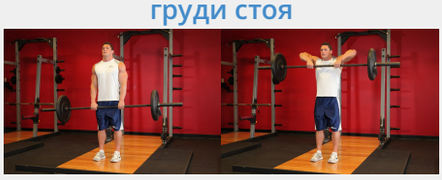
8×10 Отдых: 90 сек нормально

Тяга штанги к груди в наклоне
10×10 Отдых: 90 сек нормально

846 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя



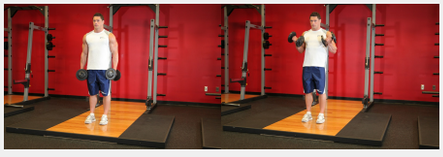
Жим гантелей лежа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

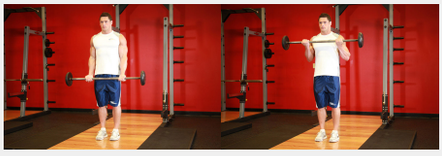
Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Подъем гантелей на бицепс стоя



Подъем штанги на бицепс



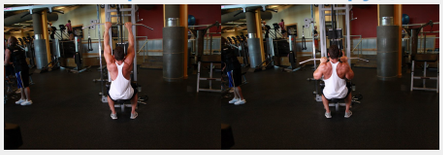
Приседания со штангой

Румынская становая тяга

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)

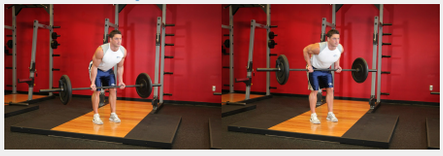
Тяга верхнего блока за голову

Тяга верхнего блока к груди

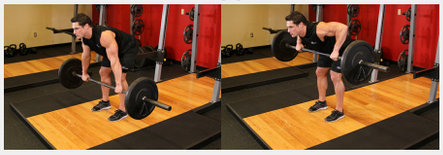


Тяга штанги в наклоне

Тяга штанги в наклоне обратным хватом



Тяга штанги к груди в наклоне



Французский жим лежа

Французский жим лежа с гантелями

СИСТЕМА НОТ В РЕДАКЦИИ АТЛЕТИК: СТОПУДОВЫЙ КОНДИЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ СТОПОВТОРНОГО ТРЕНИНГА

Генплан тренировочного «проекта»

Вся многосетовая практика займет у тебя 2 месяца. Этот период предусмотрительно разбит нами на 2 цикла: кроме того, что существующие различия между месячными этапами дают возможность подключать различные группы мотонейронов и по-новому воздействовать на мышцы, они еще и просто не дадут тебе заскучать.

> Каждый тренировочный блок включает 12 занятий или 4 микроцикла .В рамках такого 6-дневного микроцикла только половина дней будут рабочими, три других ты проведешь в режиме offmode.

Что касается самого сплита, мы позволили себе внести некоторые изменения в ортодоксальную схему «объемки»:

- первый день тренировки будет выделен под грудь и трицепс;
- во втором дне под прицел внимания попадают ноги и бицепс;
- финальная тренировка будет посвящена спине и плечам.

Когда больше = лучше

Между тренировками каждой крупной мышечной группы придется выдерживать добротные антракты, поскольку «часто-густо» — не вариант для «немки». Первый же «экспериментальный запуск» программы наглядно обоснует необходимость такой меры: после гигантских объемов проделанной работы ты еще долгое время будешь ощущать себя «как под каток пущенный». На то чтобы «прийти в себя» у тебя будет 5 дней.

Как «подружить» нагрузку и объем

У тех, кто незнаком с логикой методики, первое время возникает «когнитивный диссонанс» в отношении подбора веса: с одной стороны очень хочется «схватить» побольше (ведь работать со смехотворными весами совсем «не круто»), с другой — не хочется завалить последние подходы (а с привычным отягощением именно так оно и случается).

Благо, мобильный ассистент Атлетик позволяет тебе прийти к компромиссу со своим «эго»: работа будет проводиться в режиме оптимально «пониженных» нагрузок, которые позволят «домучить» стоповторную серию (в контексте «кондиционных целей» это главное условие). Короче, моральный комфорт (без перегруза ЦНС) при желаемом «тренировочном» дискомфорте (читай «стрессе» для мышц) будет достигнут.

Подбор упражнений

> В свете высокого числа повторений в самих упражнениях, их количеством придется поступиться: в каждом дне мы используем всего 3 силовых движения — по одному основному для таргетируемых мышц и одно добавочное.

«Добавка» по нагрузке достанется, конечно, крупной (ведущей) группе. Их положение немного облегчит строгий регламент отдыха в 90 секунд, чуть сниженная объемность подходов второго упражнения и изменение в векторе воздействия (так, например, после базовых приседаний, нагружающих главным образом квадрицепс, тебя поджидают мертвые тяги, воздействующие на «оборотную» сторону бедра).

Кому НОТа?

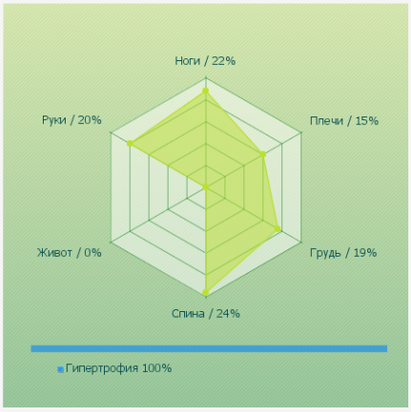
Чем эта схема выгодна для атлета? В первую очередь тем, что объемный характер работы привлекает к участию максимальное количество двигательных единиц (на смену утомленным волокнам приходят «новобранцы»), повышает мышечную «энергетику». С другой стороны, НОТ не нуждается в использовании большого отягощения, и таким образом, схема оказывается идеальна для безопасного поддержания мышечного потенциала. Используй ее, если тебе необходимо «собраться с мыслями» перед следующим серьезным циклом.

«Немецкий объемный тренинг»

Набор мышечной массы

24

Большие веса vs объемная работа? Голосуй в пользу последнего варианта! Ведь именно его «пропагандирует» программа немецкого объемного тренинга, которая ни раз, и не два доказывала свою эффективность. 10 подходов по 10 повторений это нешуточные объемы для одного упражнения, которые дают тебе выигрыш в общем тоннаже и помогут держать себя в форме.



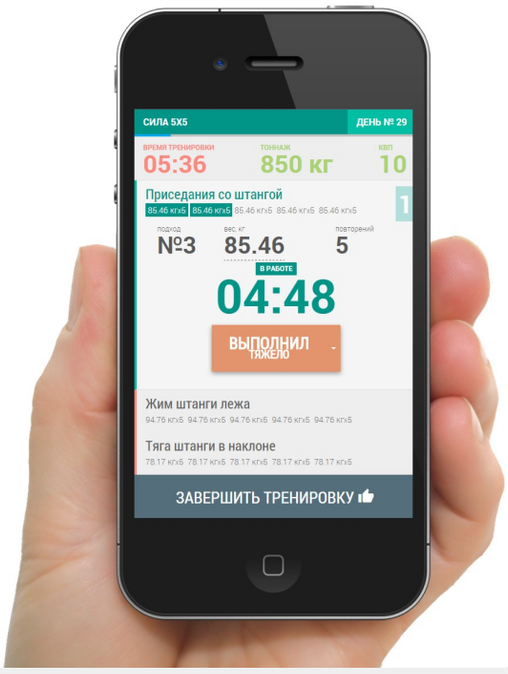
Автор программы

Южаков Антон

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

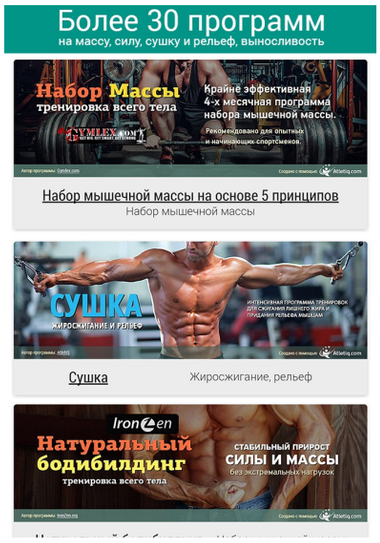
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

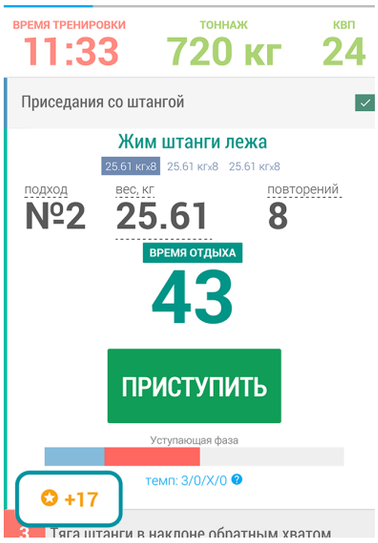
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

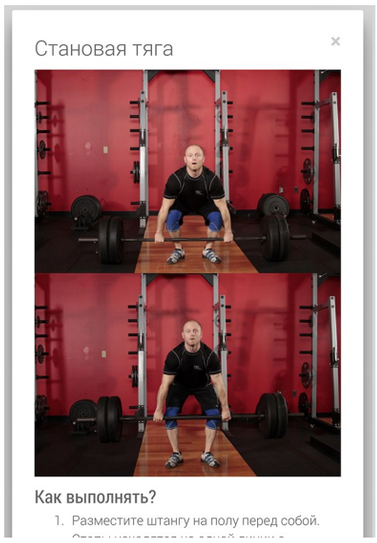
Как пользоваться мобильным ассистентом?

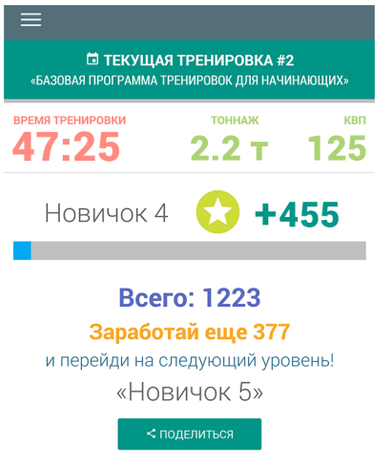
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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