

Время мышцам расти с двухнедельным «тотальным» тренингом по схеме «10 подходов по 10 раз»

Опытный | **11** дней | **6** тренировок | **~31** минута

Атлеты находятся в постоянном поиске новых схем тренинга и гениальных формул успеха, которая помогла бы им прорвать генетические барьеры. Но проблема в том, что ее нет! Даже самая простая, как кирпич, методика может сработать, если она будет в корне отлична от той, к которой привыкли твои мышцы. Попробуй «skonфузить» их уникально объемным тренингом: всего одно упражнение на 100 базовых повторений.

<https://atletiq.com/programms/550>



Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортивный тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

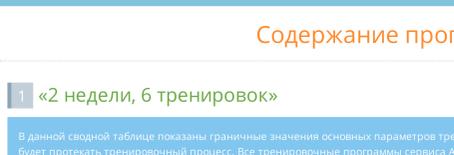


Расширь границы гипертрофии с двухнедельной шок-программой сверх-объемного тренинга

Так уж устроен жестокий мир тяжелого спорта — бесконечно увеличивать размеры и силовые показатели мускулатуры не удастся. Привычные тренировочные схемы рано или поздно перестают работать, заводя тебя в тренировочный тупик и подвигая на поиски новых программ, которые будут работать.

Хорошая новость для тебя — для того чтобы пробить застой, совсем не обязательно изощряться в придумывании хитрых методик. Чтобы заставить мышцы увеличиваться в объемах, порой достаточно всего лишь свежего стимула. А это значит, что даже самые простые тренировочные схемы и классические упражнения могут быть сверхэффективными.

Мы возьмемся организовать для тебя шоковую терапию — предлагаем опробовать неизбитую тренировочную методику «10 на 10», которая будет поддерживать твою мускулатуру в уникально высоком анаболическом тонусе. Но помни, это твой вариант только в том случае, если за плечами у тебя приличный стаж силового опыта — новички должны брать старт с программ попроще.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «2 недели, 6 тренировок» | Продолжительность в днях: **11** | Тренировочные дни: **6** | Отдых: **5**

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 | 10 | Max | 160 сек |
| 2-й день (отдых) | | | | |
| 3-й день | | | | |
| 1 | Жим штанги лежа | 10 | Max | 160 сек |
| 4-й день (отдых) | | | | |
| 5-й день | | | | |
| 1 | Подъем штанги на бицепс | 10 | Max | 160 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, а какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 | 31 мин

Приседания со штангой
10x10 max | Отдых: 160 сек | до отказа

616 очков

Тренировка №2 | 31 мин

Жим штанги лежа
10x10 max | Отдых: 160 сек | до отказа

629 очков

Тренировка №3 | 31 мин

Подъем штанги на бицепс
10x10 max | Отдых: 160 сек | до отказа

383 очка

Тренировка №4 | 31 мин

Приседания со штангой
10x10 max | Отдых: 160 сек | до отказа

616 очков

Тренировка №5 | 31 мин

Жим штанги лежа
10x10 max | Отдых: 160 сек | до отказа

629 очков

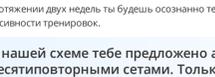
Тренировка №6 | 31 мин

Подъем штанги на бицепс
10x10 max | Отдых: 160 сек | до отказа

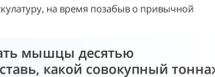
383 очка

Справочник упражнений программы

Жим штанги лежа



Подъем штанги на бицепс



Приседания со штангой



ПОТЯСИ МЫШЦЫ МНОГООБЪЕМНОЙ СХЕМОЙ ТРЕНИРОВОК — СОВЕРШИ СКАЧОК В СЛЕДУЮЩУЮ ВЕСОВУЮ

Хочешь «олимпийских» объемов? Попробуй двухнедельную объемную схему «10x10».

Эта программа едва ли станет основой твоего стратегического тренировочного комплекса — применять высокообъемный шоковый тренинг дольше 3 недель бессмысленно, да и рискованно.

Мы будем использовать ее в качестве редкого средства, способного расширить твои мышцы, «расколоть» гормональную систему и, конечно, подтолкнуть мускулатуру к росту.

Твоя тренировка будет «ультракомпактной» — всего одно движение. Думаешь недостаточно? Прими во внимание схему повторений и подходов — такого чудовищного объема тренинга твои мышцы еще не видели.

На протяжении двух недель ты будешь осознанно терять мускулатуру, на время позабыв о привычной интенсивности тренировок.

В нашей схеме тебе предложено атаковать мышцы десятью десятиповторными сетами. Только представь, какой совокупный тоннаж ложится на рабочий массив!

В эти две недели рекомендация из шуточной песенки В Высоцкого о заряде — «приседайте до упаду» — станет для тебя прямым руководством к действию. Впрочем, не только в приседах, но и в жимах лежа и подъемах на бицепс нужна работа на износ.

Поскольку, наша задача — глобально повредить мышцы до последнего волокна, ты будешь выполнять 10 рабочих повторений в 10 подходах до достижения отказа.

Здесь тебе стоит «заморочиться» и подобрать оптимальный вес, с которым удастся выполнить указанный объем повторов на пределе. Но с этим тебе поможет мобильный ассистент. И да! Перед рабочими подходами, не забудь выполнить пару разминочных сетов — травмы нам ни к чему.

Первые два сета пойдут относительно легко, на максимально мощном усилении — ты пока «везежаешь» на свежей энергетике.

Но вполне естественно, что после каждого следующего отказного подхода, держать восстановленный ритм работы не удастся.

Но нам критически важно — не падать в объемах и вписаться в десятиповторные рамки. Твой единственный шанс пройти до конца в этой железной схватке — скидывать вес.

После выполнения каждого сета обращай внимание на то, как тебе будет пересчитан мобильным ассистентом, и ты продолжишь в той же манере, каждый раз доходя до грани, за которой полнейшая мышечная недееспособность.

Такой режим схематично приближен к приему дроб-сетов. Однако снижение веса в нашем случае минимально и не упрощает в дальнейшем достижение отказа — мы увеличиваем длительность межподходного отдыха, тем самым сокращая сложность тренировочной тактики с «уайдервским» принципом ступенчатого сета, но сохраняя критическое тренировочное «напряжение».

Тебе наверняка интересно, как это работает? Упрощенно суть метода такова — при работе в таком диапазоне объективности бездействующих мышц просто не остается — приняв на себя часть нагрузки, ослабленные «звенья» выпадают из цепочки первенства все новым мышечным волокнам.

Таким образом, предложенная программа позволяет задействовать все рабочие единицы и вызвать еще более масштабную гипертрофию.

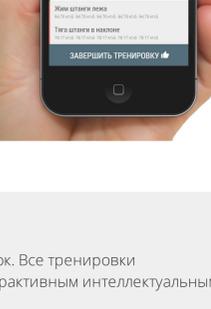
Вот такая «забористая», но рабочая схема. Если по прочтению тренировочного плана, ты все еще здесь и полон решимости идти до конца, у нас не остается сомнений — ты выдержишь и достигнешь!



«Масса 10x10»

Набор мышечной массы

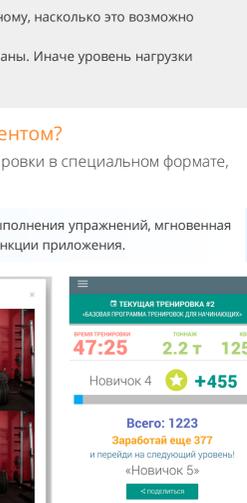
Атлеты находятся в постоянном поиске новых схем тренинга и гениальных формул успеха, которая помогла бы им прорвать генетические барьеры. Но проблема в том, что ее нет! Даже самая простая, как кирпич, методика может сработать, если она будет в корне отлична от той, к которой привыкли твои мышцы. Попробуй «skonфузить» их уникально объемным тренингом: всего одно упражнение на 100 базовых повторений.



Автор программы
AYarmots

[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 удерживать 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 упражнения, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ

Набор Массы
Тренировка Массы
Сухая
Натуральный бодибилдинг

11:33 | **720 кг** | **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа
25.61 | 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

Время тренировки: **47:25** | Тоннаж: **2.2 т** | КМТ: **125**

Новичок 4 | **+455**

Всего: **1223**
Заработай еще **377** и перейди на следующий уровень!
«Новичок 5»

Установить приложение

Программы тренировок
На силу / На массу / Сухая, 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