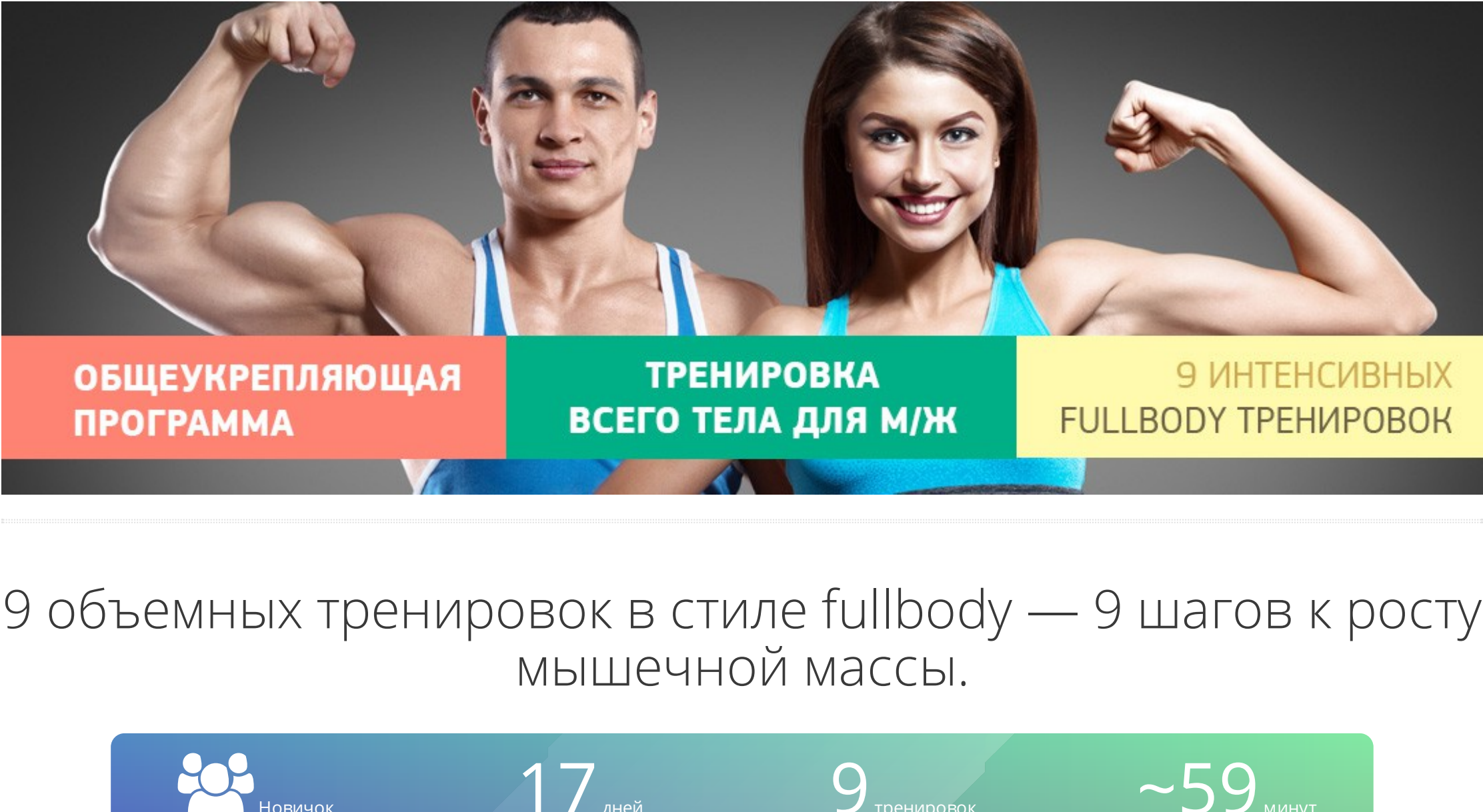




9 объемных тренировок в стиле fullbody — 9 шагов к росту мышечной массы.

Новичок

17 дней

9 тренировок

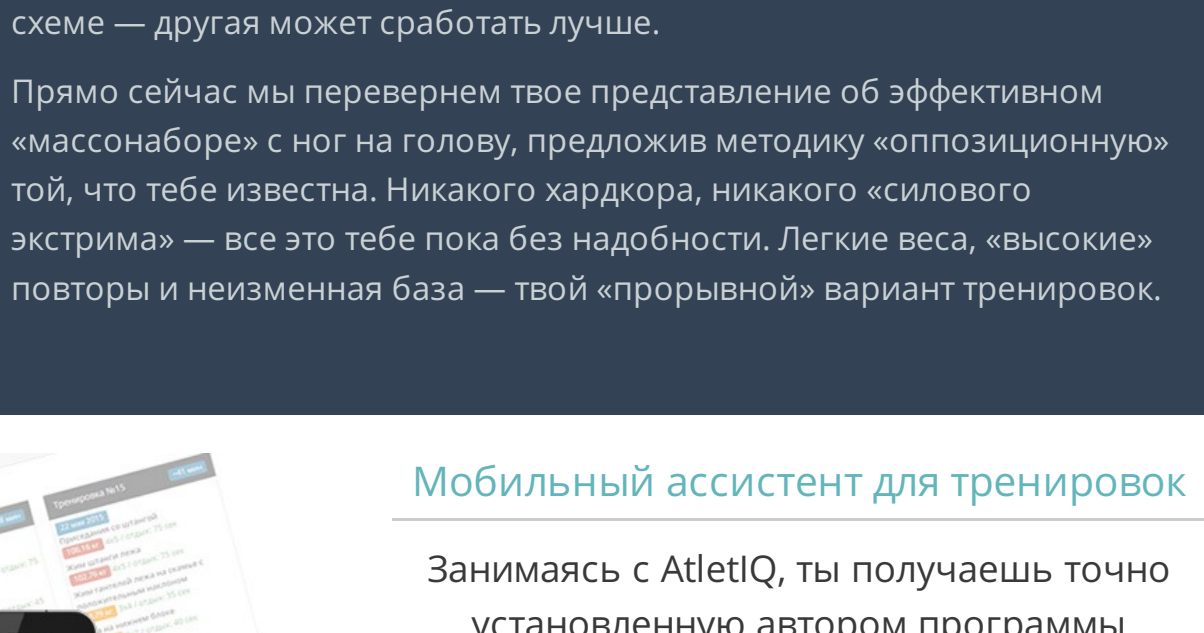
~59 минут

Чтобы добиться успеха в железном спорте, действии «неизбитыми» методами. Все рекомендуют делать среднетяжелые сеты — ты практикуй подходы на 12-15 повторений, большинство фанатично тягают мегавеса — ты качаешь интенсивность объемомностью. Подобная схема дает не меньший прирост массы — доказано наукой, подтверждено AtletIQ.

<https://atletiq.com/programma/fullbody-dlya-novichkov-vysokaya-intensivnost.html>

**Автор:**
Avarmots

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



Бросай вызов «старой школе» — открывая свою методику роста с Атлетик

Итак, парень, что ты знаешь о специфике тренинга на массу? Наверняка ответишь, не задумываясь: мышцы растут супертяжелые «базовые» повторы в среднемчисловом диапазоне. Что ж неудивительно — «затертый» алгоритм.

Мы не возьмем оспаривать его действенность, он без сомнений эффективен. Важно другое — тяжелый спорт предоставляет тебе широкий инвентарный для самосовершенствования, которым ты можешь пользоваться безвозмездно. Будь гибко, не «циклись» на какой-то одной схеме — другая может сработать лучше.

Прямо сейчас мы перевернем твоё представление об эффективном «массонаборе» с ног на голову, предложив методику «оппозиционную» той, что тебе известна. Никакого хардкора, никакого «силовых экстрима» — все это тебе пока без надобности. Легкие веса, «высокие» повторы и неизменная база — твой «прорывной» вариант тренировок.

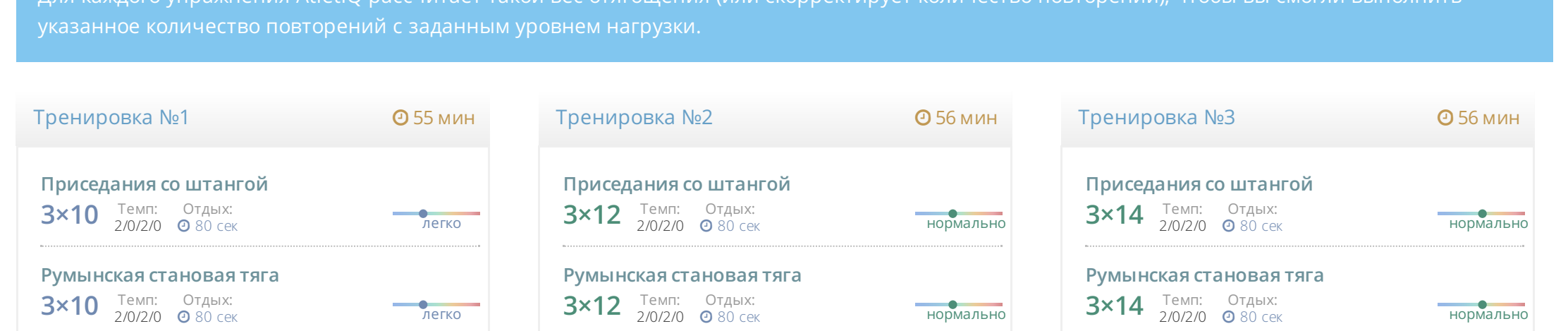
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3	10-15	80-110 сек
2	Румынская становая тяга	3	10-15	80-110 сек
3	Подъем на носки в тренажере сидя	3	15-20	80 сек
4	Жим штанги лежа	3	10-15	80-110 сек
5	Тяга штанги в наклоне	3	10-15	80-110 сек
6	Жим гантелей сидя	2	8-12	80-110 сек
7	Почередный подъем гантелей на бицепс	2	8-12	80-110 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	8-12	80-110 сек
2-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 55 мин

Приседания со штангой 3x10

Румынская становая тяга 3x10

Подъем на носки в тренажере сидя 3x15

Жим штанги лежа 3x10

Тяга штанги в наклоне 3x10

Жим гантелей сидя 2x8

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x8

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x8

> 8.28 т > 660 очков > 470 ккал

Тренировка №2 56 мин

Приседания со штангой 3x12

Румынская становая тяга 3x12

Подъем на носки в тренажере сидя 3x18

Жим штанги лежа 3x12

Тяга штанги в наклоне 3x12

Жим гантелей сидя 2x10

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x10

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x10

> 9.85 т > 758 очков > 540 ккал

Тренировка №3 56 мин

Приседания со штангой 3x14

Румынская становая тяга 3x14

Подъем на носки в тренажере сидя 3x20

Жим штанги лежа 3x14

Тяга штанги в наклоне 3x14

Жим гантелей сидя 2x12

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x12

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x12

> 11.31 т > 853 очков > 610 ккал

Тренировка №4 56 мин

Приседания со штангой 3x11

Румынская становая тяга 3x11

Подъем на носки в тренажере сидя 3x15

Жим штанги лежа 3x11

Тяга штанги в наклоне 3x11

Жим гантелей сидя 2x9

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x9

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x9

> 9.24 т > 786 очков > 570 ккал

Тренировка №5 59 мин

Приседания со штангой 3x13

Румынская становая тяга 3x13

Подъем на носки в тренажере сидя 3x18

Жим штанги лежа 3x13

Тяга штанги в наклоне 3x13

Жим гантелей сидя 2x11

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x11

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x11

> 10.71 т > 884 очков > 640 ккал

Тренировка №6 62 мин

Приседания со штангой 3x15

Румынская становая тяга 3x15

Подъем на носки в тренажере сидя 3x20

Жим штанги лежа 3x15

Тяга штанги в наклоне 3x15

Жим гантелей сидя 2x12

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x12

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x12

> 12.08 т > 955 очков > 690 ккал

Тренировка №7 58 мин

Приседания со штангой 3x10

Румынская становая тяга 3x10

Подъем на носки в тренажере сидя 3x15

Жим штанги лежа 3x10

Тяга штанги в наклоне 3x10

Жим гантелей сидя 2x8

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x8

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x8

> 8.9 т > 804 очков > 580 ккал

Тренировка №8 62 мин

Приседания со штангой 3x12

Румынская становая тяга 3x12

Подъем на носки в тренажере сидя 3x18

Жим штанги лежа 3x12

Тяга штанги в наклоне 3x12

Жим гантелей сидя 2x10

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x10

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x10

> 10.4 т > 895 очков > 640 ккал

Тренировка №9 65 мин

Приседания со штангой 3x14

Румынская становая тяга 3x14

Подъем на носки в тренажере сидя 3x20

Жим штанги лежа 3x14

Тяга штанги в наклоне 3x14

Жим гантелей сидя 2x12

Почередный подъем гантелей на бицепс 2x12

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x12

> 11.85 т > 979 очков > 700 ккал

Справочник упражнений программы

Иди к массе своим путем — используй нестандартную методику тренинга с высоким числом повторений.

Тренинг по этой программе рассчитан на «тягателей железа» с минимальным опытом и предполагает посещение зала 3 раза в неделю. Во время каждой тренировки тебе нужно нагрузить максимум мышц всего тела, следуя методическому принципу FULLBODY.

Все, что мы оставим от привычных протоколов — это выборка упражнений. В ней мы будем все также опираться на функциональную «многосуставку», разобравшись ее формирующими движениями на отдельные мышечные группы.

Все это внушительно выглядящие тренажеры — полезная штука, но сейчас тебе не стоит увлекаться «машинными» движениями.

Тебе важно вникнуть в логику сложных упражнений, прочувствовать их механику и закрепить технику, поэтому в приоритет будет поставлена работа со свободным весом.

Отдельное внимание уделил темпу движения. Да, это тоже весомый тренировочный фактор! Совершая негативную и позитивную фазы на 2 секунды, не задерживаясь в нижней и верхней точке — твои движения напоминают ритмичные движения поршня.

Что касается режима работы — тут мы ломаем систему, делая ставку на многоповторные подходы. Ты будешь удивлен, но и базу мы будем выполнять в подобном ритме. В каждом «тяжелом» упражнении тебе предстоит выполнить серию сетов на 12-15 повторений — ими естественно начнется тренировочный день.

К финалу занятия, когда мышцы будут уже основательно утомлены, перейдем к «добивке» мелкой мускулатуры изолирующими движениями в 8-12 повторениях.

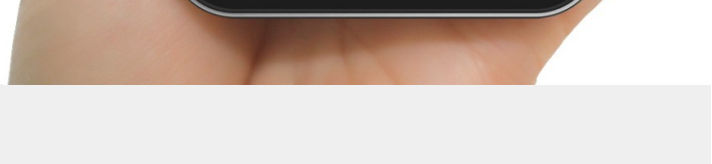
Понятно, что следом идущие многосуставные упражнения в объемных сетах выполнять с тяжелыми весами не удастся, как не крути. Да собственно, нам это и не к чему — мы и так создадим высокое «напряжения» мышцам, поэтому в первую неделю применяем «добные» веса, которые позволяют сконцентрироваться на мышечной работе.

Но чтобы прогрессировать, нужно продвигаться вперед и наращивать суммарный пресс нагрузки.

С каждым виртуальным подходом ты надбавляешь объемность, а затем и вес снарядов. Виртуальный «ассистент» Атлетик вовремя сигнализирует тебе, когда пора «подкачать». Следи за графиком интенсивности — он стремительно идет вверх, то же будет и с твоим прогрессом!

Однако присмотрись — диаграмма не остается линейной: совершив несколько шагов вперед тебе нужно отступить в результате. Так проявляется периодизация, которая отныне станет твоим верным союзником на пути к покорению спортивных целей.

А теперь подключаешь к работе и помни: в тяжелом спорте нет авторитетов и проторенных дорожек, есть только, то что ты испытал на себе.

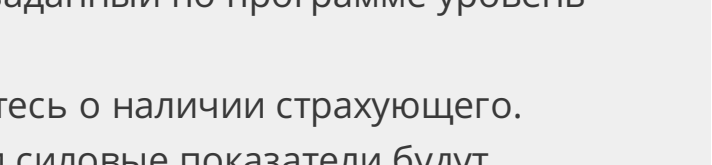


«Fullbody для новичков (высокая интенсивность)»

Набор мышечной массы

9

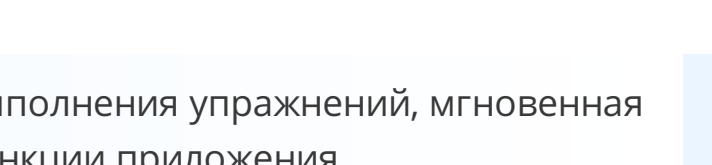
Чтобы добиться успеха в железном спорте, действии «неизбитыми» методами. Все рекомендуют делать среднетяжелые сеты — ты практикуй подходы на 12-15 повторений, большинство фанатично тягают мегавеса — ты качаешь интенсивность объемомностью. Подобная схема дает не меньший прирост массы — доказано наукой, подтверждено AtletIQ.



Автор программы
Avarmots

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.

Более 30 программ
Набор Мышц
Тренировка для новичков
Самый мышечный набор на основе 5 повторений
Сила
Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
11:33
ТОНАЖ
720 кг
ВЕС
24
ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА
25.61
43
ПРИСТУПИТЬ
Пользователь: Иван Сидоров
+17

Становая тяга
Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой

15 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2
«АВАНТЮРНЫЙ ПОИСКОВЫЙ ДИНАМИЗМ»
47:25
2.2 т
125
Новичок 4
+455
Всего: 1223
Заработай еще 377
и перейди на следующий уровень!
«Новичок 5»
Поздравляем!

Установить приложение

Программы тренировок
На пути к Идеальной Фигуре, рельеф
AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

Партнерская программа для тренеров
© 2018 — AtletIQ.com