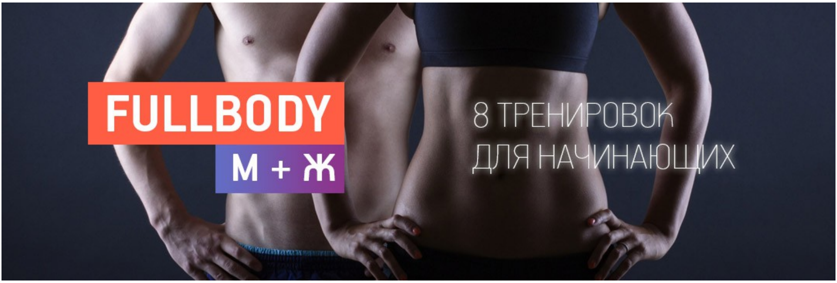


Шагни в спорт вместе с Атлетик — пройди первый силовой экзамен за 1 месяц

Новичок

39 дней

12 тренировок

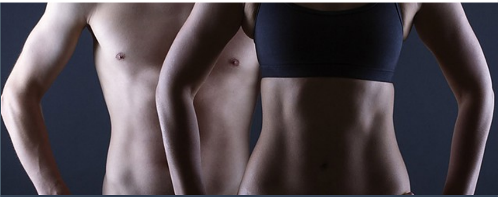
~44 минуты

Дебютант! Знаешь ли ты, что наш спорт многолик и всемогущ?
С какими бы целями ты не обратился к нему, они будут достигнуты.
Нужно лишь быть верным выбранной стратегии и она у тебя есть —
продуманный FULLBODY-комплекс за 1 месяц тренировок подготовит
тебя к реальным силовым испытаниям.

https://atletiq.com/programma/fulbodi-dlya-novichkov-m-zh.html

Автор:
AYarmots

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

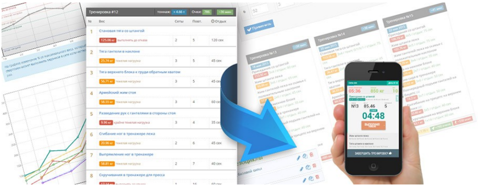


«Закаляй» мышцы железом и адаптируйся к силовым нагрузкам вместе с программой FULLBODY.

Итак, ты с нами, ты выбрал для себя тернистую дорожку закалки характера железом. Этот путь полон «опасностей» — ты совсем еще «зеленый» и все твои «мнимые» знания о правилах и законах, действующих в тяжелом спорте, скорее всего разобьются о глухую стену первой неудачи.

Но не спеши отчаиваться — так случится только в том случае, если ты решишь пройти этот путь в одиночку. К счастью, команда Атлетик всегда рядом и готова поддержать дельным советом. Ну что, начнем погружение?

Вот твой первый практический «курс» — универсальная программа тренировок ФУЛБОДИ для новичков, рассчитанная на 1 месяц (2 тренировки в неделю) интересной и разнообразной, но кропотливой и вдумчивой работы. Будем надеяться, тебе уже известно, что собой представляет эта тренировочная схема. Если нет — вникнешь по ходу описания. А сейчас лови тренировочный драйв и добро пожаловать в мир победителей!



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 месяц»

Продолжительность в днях: 39 **Тренировочные дни: 12** **Отдых: 27**

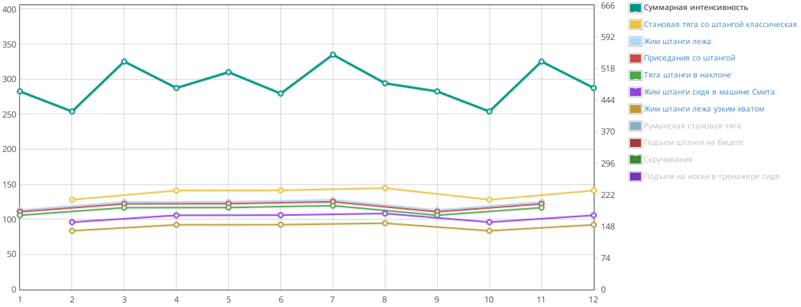
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	🕘 Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3	6-10	🕘 80-140 сек
2	Жим штанги лежа	3	6-10	🕘 80-140 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	6-10	🕘 80-140 сек
4	Румынская становая тяга	3	10-15	🕘 90-140 сек
5	Скручивания	3	15-25 (+max)	🕘 80-120 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день (отдых)			
	4-й день			
1	Становая тяга со штангой классическая	3	6-10	🕘 80-140 сек
2	Жим штанги сидя в машине Смита	3	6-10	🕘 80-140 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	3	6-10	🕘 80-140 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	6-10	🕘 80-140 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	15-25 (+max)	🕘 80-120 сек
	5-й день (отдых)			
	6-й день (отдых)			

7-й день (отдых)

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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

Тренировка №1
38 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 80 сек — нормально

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 80 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
3×6 Отдых: 80 сек — нормально

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 90 сек — нормально

Скручивания
3×15 Отдых: 80 сек — тяжело

464 очков

Тренировка №2
37 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×6 Отдых: 80 сек — нормально

Жим штанги сидя в машине Смита
3×6 Отдых: 80 сек — нормально

Жим штанги лежа узким хватом
3×6 Отдых: 80 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых: 80 сек — нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×15 Отдых: 80 сек — тяжело

417 очков

Тренировка №3
48 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×14 Отдых: 120 сек — тяжело

Скручивания
3×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

534 очков

Тренировка №4
48 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тренировка №5
41 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 100 сек — тяжело

Скручивания
3×18 Отдых: 90 сек — тяжело

Тренировка №6
40 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×18 Отдых: 90 сек — тяжело

472 очков

509 очков

459 очков

Тренировка №7
52 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 140 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 140 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 140 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×15 Отдых: 140 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

550 очков

Тренировка №8
52 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×10 Отдых: 140 сек тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×10 Отдых: 140 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 140 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 140 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

483 очков

Тренировка №9
38 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 80 сек нормально

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 80 сек нормально

Тяга штанги в наклоне
3×6 Отдых: 80 сек нормально

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 90 сек нормально

Скручивания
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

464 очков

Тренировка №10
37 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×6 Отдых: 80 сек нормально

Жим штанги сидя в машине Смита
3×6 Отдых: 80 сек нормально

Жим штанги лежа узким хватом
3×6 Отдых: 80 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых: 80 сек нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

417 очков

Тренировка №11
48 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×14 Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания
3×20 max Отдых: 120 сек до отказа

534 очков

Тренировка №12
48 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

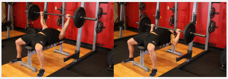
Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 120 сек до отказа

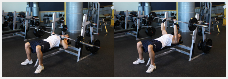
472 очков

Справочник упражнений программы

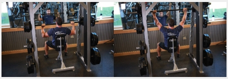
Жим штанги лежа



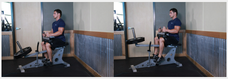
Жим штанги лежа узким хватом



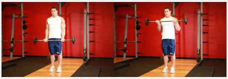
Жим штанги сидя в машине Смита



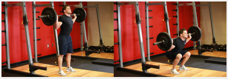
Подъем на носки в тренажере сидя



Подъем штанги на бицепс



Приседания со штангой



Румынская становая тяга

Скручивания

Становая тяга со штангой классическая

Тяга штанги в наклоне

«ЗАКАЧАЙ» В МЫШЦЫ ПРИВЫЧКУ К СПОРТУ ЗА 8 НАСЫЩЕННЫХ FULLBODY-ТРЕНИРОВОК.

Дай каждой мышечной группе максимально полно прочувствовать специфику силовой работы — грузи мускулатуру «базой».

Тренироваться по программе фулбоди два раза в неделю — не слишком напряженный график тренировок, который поможет провести подготовительную работу с мускулатурой и приучить ее к силовым нагрузкам. А именно это и является для тебя первоочередной задачей.

В вопросе подбора упражнений мы не будем категорично отклоняться от общеизвестных рекомендаций: на начальном этапе тебе необходимо близко познакомиться с базовыми многосуставными движениями. Но и свои коррективы мы все же внесем, включив в твою тренировку несколько упражнения для целевой проработки мелких мышечных групп.

> Итак, ФУЛБОДИ. Вполне возможно, что этот термин тебе уже встречался — это не какая-то секретная методика «подготовки бойцов спецназа», которыми кишит глобальная сеть. Это традиционная схема, которая подразумевает тренировку всей мускулатуры в рамках одного занятия.

Первая неделя пройдет в режиме умеренной интенсивности — 6-10 подходов каждого основного упражнения с преодолением легкого веса помогут тебе «безболезненно» освоиться и прочувствовать специфику работы с отягощением. Занятие будет «венчать» серия многоповторных подходов на пресс или икроножные мышцы.

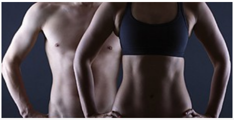
Как будто не так и сложно, правда? Хотя всю «сладость» мышечной крепатуры ты уже, наверняка, прочувствовал.

Но толи еще будет — впереди третья тренировка, она откроет череду «усложненных» силовых сессий, где будет увеличены не только объемность подходов упражнений, но и весовая нагрузка.

> Как, уже? Запомни первое правило нашего спорта: кто не прогрессирует, тот не растет. Поэтому мы ступенчато утяжеляем стрессовый «пресс» на мышцы, заставляя их физиологически подстраиваться под растущую интенсивность.

Ну а теперь собственно мы перешли к самому интересующему тебя моменту: что же даст эта программа?

Понятно, что тебя больше волнует не эфемерный «опыт тренировок с железом» и даже не «надежный фундамент для силовых подвигов», а вполне конкретный, «прощупываемый» или видимый результат. Такова уж психология

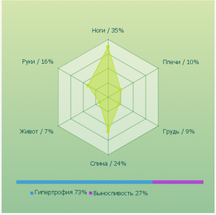


«Фулбоди для новичков (М / Ж)»

Набор мышечной массы

📅 12

Дебютант! Знаешь ли ты, что наш спорт многолик и всемогущ? С какими бы целями ты не обратился к нему, они будут достигнуты. Нужно лишь быть верным выбранной стратегии и она у тебя есть — продуманный FULLBODY-комплекс за 1 месяц тренировок подготовит тебя к реальным силовым испытаниям.



Автор программы

AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app

начинающего спортсмена — ему хочется всего и сразу, первые собственные телоизменения его мотивируют, заряжают энтузиазмом или, напротив, убеждают в тщетности попыток «оспортивиться».

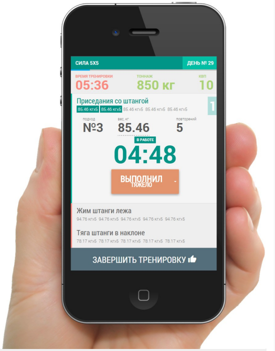
Спешим тебя обрадовать — от занятий по нашей программе ты получишь самую что ни на есть реальную отдачу.

> Именно сейчас твоя мускулатура невероятно «послушна» — пользуйся этим преимуществом, пока ты в категории новичков, совсем скоро тебе придется сражаться за каждый сантиметр объема.

А пока, месяц — для тебя вполне достаточный срок, чтобы мышцы «откликнулись» на нагрузку: приобрели наполненность, тонус и даже подросли и прибавили в силе.

Но тут есть одно ключевое условие: ты должен в точности соблюдать рекомендации программы, максимально сосредотачиваясь на технике движений и работе конкретной мышцы — этим «баянистым» советом тебя уже наверняка «закормили», но от этого он не стал менее значимым.

У нас все, теперь дело за тобой. Скорее осваивай «вводный курс» и возвращайся — у нас для тебя есть следующее испытание.



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

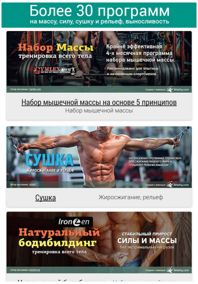
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

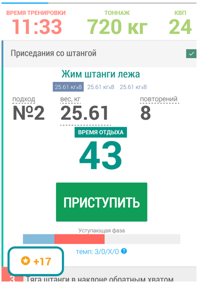
Набор Массы
тренировка всего тела
GYMLEX.COM
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
Автор программы: Gymlex.com
Создано с помощью Atletiq.com

Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы

СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЛИШНЕГО ЖИРА И ПРИДАНИЯ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ
Автор программы: AtletIQ
Создано с помощью Atletiq.com

Сушка — Жиросжигание, рельеф

IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ
СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок
Автор программы: IronZen.org
Создано с помощью Atletiq.com


ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33
ТОННАЖ 720 кг
КВП 24

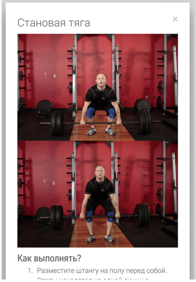
Присидания со штангой ✓

Жим штанги лежа

25.61 кгx8 25.61 кгx8 25.61 кгx8

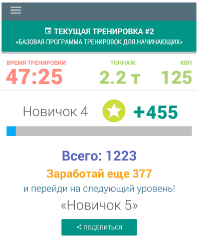
подход №2
вес, кг 25.61
повторений 8

темп: 3/0/X/0


Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25
ТОННАЖ 2.2 т
КВП 125

Новичок 4 +455

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

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