



СИЛА+МАССА КЛАСТЕРНЫЙ ТРЕНИНГ

Поднажми на интенсивность и форсируй мышечный рост за две недели «кластерного» кача

Опытный | **13** дней | **8** тренировок | **~43** минуты

До сих пор тасуешь зверски интенсивный «тренинг» и короткие интервалы «щадящей» работы? Смени «старый» стиль тренировок на кластерную программу! Больше никакого насилия над собственной психикой, разделий подход на серию ультра-коротких «кластеров» и гарантированно расти.

<https://atletiq.com/programs/567>

Автор:
Ayarmots

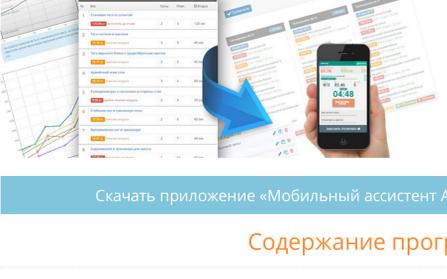
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортнаши. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

Открой «кластерный» феномен: тренируйся с удвоенной интенсивностью, расти со «световой» скоростью

Незыблемое правило «массы» гласит, что расширение объемов требует всеполюсного наращивания интенсивности. Причем чем выше, тем круче, чем болезненнее, тем эффективнее. За годы практики мы изобрели десятки разных способов «сделать себе больно», применяя «заковыристые» техники или избыточно усложнимые схемы, ориентированные в основном на пульт «весом».

Главное мы, конечно, добились — каждая тренировка на результат становится беспощадной, изматывающей, опустошающей. И так сильно в нас закоренело убеждение, что ради массивных мышц придется убиться об пол, что его в прямом смысле слова «не выжечь железом». Да никто и не ставится — ведь результаты по-прежнему вдохновляют болшинство.

И с этим можно было бы смириться, не будь у нас, что предложить тебе в качестве «гуманной» альтернативы. Но она есть — это методика кластерного тренинга. И она совсем не означает, что теперь в зале ты будешь расслабляться — работать придется, и работать тяжело. Но это будет главным образом мышечная работа, щадящая для нервной системы. А это совсем не то же самое, что изводить себя до потери пульса «критическим весом». Пробуем?



Мобильный ассистент для тренировок

Взявшись 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

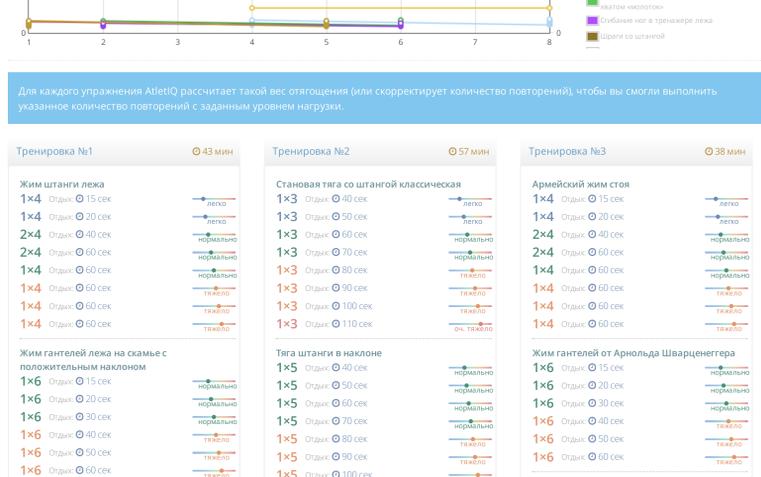
«2 недели, 8 тренировок» | Продолжительность в день: 13 | Тренировочные дни: 8 | Отдых: 5

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	Жим штанги лежа	10	4	15-60 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	6	6	15-60 сек
3	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	6	6	15-60 сек
4	Французский жим лежа	6	6	15-60 сек
5	Французский жим с гантелями стоя	6	6	15-60 сек
2-й день				
1	Становая тяга со штангой классическая	8	3	30-110 сек
2	Тяга штанги в наклоне	8	5	30-110 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	6	6	15-60 сек
4	Подъем штанги на бицепс	8	5	30-110 сек
5	Поперемный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	5	6	15-50 сек
3-й день (отдых)				
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Армейский жим стоя	10	4	15-60 сек
2	Жим гантелей от Арнольда Шварценггера	6	6	15-60 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	6	6	15-60 сек
4	Шраги со штангой	10	6	15-50 сек
6-й день				
1	Приседания со штангой	8	4	30-110 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	6	6	15-60 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	8	6	30-110 сек
4	Подъем на носки в тренажере сидя	6	15	50 сек
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 | 43 мин

- Жим штанги лежа
 - 1x4 Отдых 15 сек (легко)
 - 1x4 Отдых 20 сек (легко)
 - 2x4 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (тяжело)
 - 1x4 Отдых 60 сек (оч. тяжело)
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
- Сведение рук в тренажере (Бабочка)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
- Французский жим лежа
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
- Французский жим с гантелями стоя
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)

941 очков

Тренировка №2 | 57 мин

- Становая тяга со штангой классическая
 - 1x3 Отдых 40 сек (легко)
 - 1x3 Отдых 50 сек (легко)
 - 1x3 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 90 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 100 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 110 сек (нормально)
- Тяга штанги в наклоне
 - 1x5 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 90 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 100 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 110 сек (нормально)
- Тяга верхнего блока широким хватом
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
- Подъем штанги на бицепс
 - 1x5 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 90 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 100 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 110 сек (нормально)
- Поперемный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)

1086 очков

Тренировка №3 | 38 мин

- Армейский жим стоя
 - 1x4 Отдых 15 сек (легко)
 - 1x4 Отдых 20 сек (легко)
 - 2x4 Отдых 40 сек (нормально)
 - 2x4 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
- Жим гантелей от Арнольда Шварценггера
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
- Шраги со штангой
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 18 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 26 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 34 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 42 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 46 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)

917 очков

Тренировка №4 | 45 мин

- Приседания со штангой
 - 1x4 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 90 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 100 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 110 сек (нормально)
- Выпрямление ног в тренажере
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
- Сгибание ног в тренажере лежа
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 90 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 100 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 110 сек (нормально)
- Подъем на носки в тренажере сидя
 - 6x15 Отдых 50 сек (нормально)

731 очков

Тренировка №5 | 39 мин

- Жим штанги лежа
 - 1x4 Отдых 15 сек (легко)
 - 2x4 Отдых 20 сек (легко)
 - 2x4 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 45 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 55 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
- Сведение рук в тренажере (Бабочка)
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
- Французский жим лежа
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
- Французский жим с гантелями стоя
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)

941 очков

Тренировка №6 | 48 мин

- Становая тяга со штангой классическая
 - 1x3 Отдых 30 сек (легко)
 - 1x3 Отдых 35 сек (легко)
 - 1x3 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x3 Отдых 90 сек (нормально)
- Тяга штанги в наклоне
 - 1x5 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 35 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 90 сек (нормально)
- Тяга верхнего блока широким хватом
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
- Подъем штанги на бицепс
 - 1x5 Отдых 35 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x5 Отдых 90 сек (нормально)
- Поперемный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)

1136 очков

Тренировка №7 | 35 мин

- Армейский жим стоя
 - 1x4 Отдых 15 сек (легко)
 - 1x4 Отдых 20 сек (легко)
 - 2x4 Отдых 40 сек (нормально)
 - 2x4 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 45 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 55 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
- Жим гантелей от Арнольда Шварценггера
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
- Шраги со штангой
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 18 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 34 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 42 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 46 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)

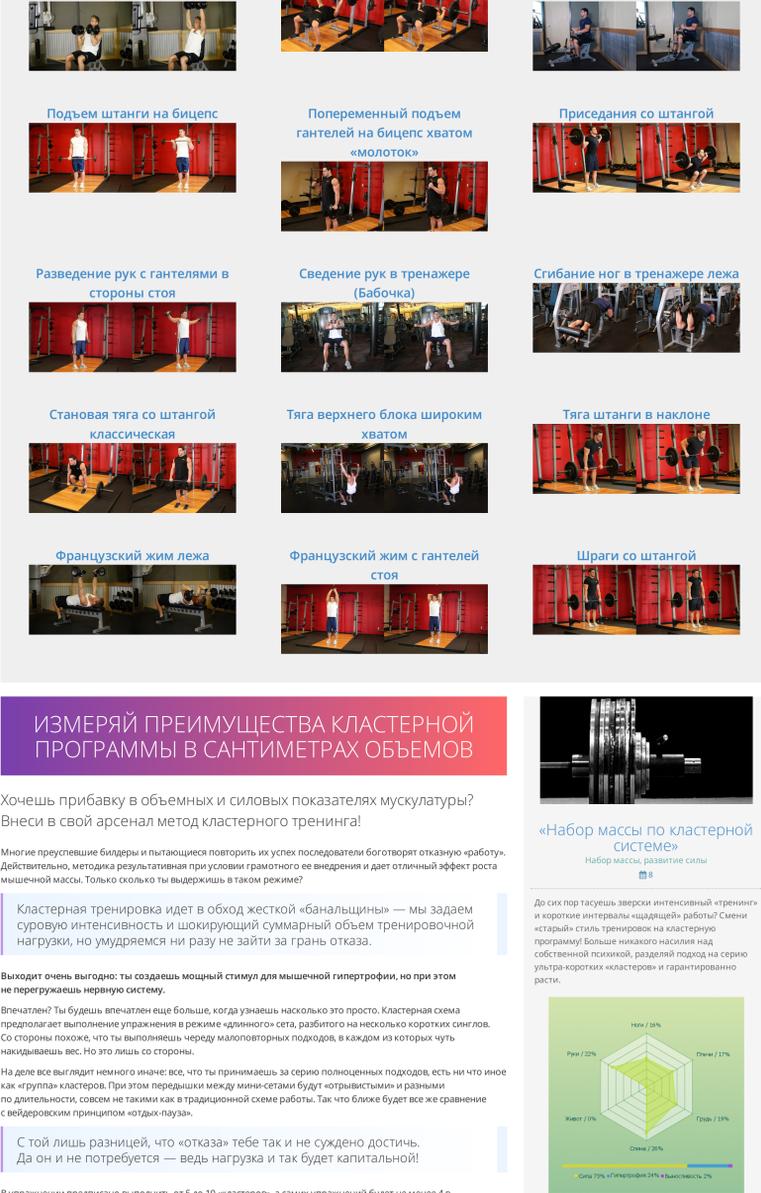
917 очков

Тренировка №8 | 40 мин

- Приседания со штангой
 - 1x4 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 35 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x4 Отдых 90 сек (нормально)
- Выпрямление ног в тренажере
 - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 25 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
- Сгибание ног в тренажере лежа
 - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 35 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 40 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 50 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 60 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 70 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 80 сек (нормально)
 - 1x6 Отдых 90 сек (нормально)
- Подъем на носки в тренажере сидя
 - 6x15 Отдых 50 сек (нормально)

756 очков

Справочник упражнений программы



ИЗМЕРЯЙ ПРЕИМУЩЕСТВА КЛАСТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ В САНТИМЕТРАХ ОБЪЕМОВ

Хочешь прибавку в объемных и силовых показателях мускулатуры? Внеси в свой арсенал метод кластерного тренинга!

Многие преуспевающие бодибилдеры и пылающие поворотить их успех последователи боготворят отказную «работу». Действительно, методика результативная при условии грамотного ее видения и дает отличный эффект роста мышечной массы. Только сколько ты выдержишь в таком режиме?

Кластерная тренировка входит в обиход жесткой «банальщины» — мы задаем высокую интенсивность и шокируем удвоенным объемом тренировочной нагрузки, но умудряемся ни разу не уйти за грань отказа.

Выходит очень выгодно: ты создаешь мощный стимул для мышечной гипертрофии, но при этом не перегружаешь нервную систему.

Впечатлен? Ты будешь впечатлен еще больше, когда узнаешь, насколько это просто. Кластерная схема предполагает выполнение упражнения в режиме «длиного» сета, разбитого на несколько коротких сегментов. Со стороны похоже, что ты выполняешь череду малоповторных подходов, в каждом из которых чуть надыхаешься вес. Но это лишь со стороны.

На деле все выглядит немного иначе: все, что ты принимаешь за серию подходов, есть ни что иное как «группа» кластеров. При этом переключишься между мини-сетами буди «отрыхнешь» и раздвиги по длительности, совсем не таким как в традиционной схеме работы. Так что ближе будет все же сравнение с велодеревом, нежели с традиционной «отдых-пауза».

Стой лишь разницей, что «отказ» тебе так и не суждено достичь. Да он и не потребуется — ведь нагрузка и так будет капитальной!

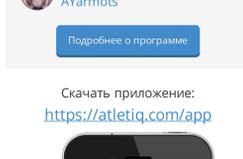
В упражнениях предписано выполнить от 5 до 10 «кластеров», а самих упражнений будет не менее 4 в тренировочном дне! И даром, что каждое новое движение ты начнешь с небольших весов — к концу сессии физически ты будешь «на нуле». Еще бы! Ведь первый микро-сет, считаи, был вместо разминки, в следующих кластерах — твоя штанга в обязательном порядке должна тяжелеть. Плюс, не бравадой со счета «накапливайся» мышечное утомление — оно тоже сыграет свою роль в общем накале интенсивности.

Становится очевидно, что данная схема «тренинга» никак не «новиковская» — «калিবровка» отягощения здесь требует высокой точности: недобор средств усилит на «нет», а перебор — так просто недопустим.

Но заметь, с каждой тренировке ты будешь сталкиваться со «всецей психикой. Этот феномен вовсе и не феномен никакой: просто «дробление» работа психологически переносится гораздо проще, чем длинные повторы на износ.

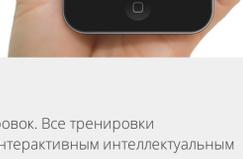
Что, естественно, не замедит сказаться на твоих массонаборных результатах, да и в силовых показателях ты в условных рамках будешь обходить своих массонаборников.

Нашу «кластерную» стратегию мы делим в традиционный 4-дневный сплит и «тренируем» на две недели. Обещай, что после прохождения цикла программы ты сделаешь недельный перерыв — а потом, если будешь желать, опять пустишься «во все тяжкие». А в том, что оно у тебя появится, мы даже не сомневаемся!



«Набор массы по кластерной системе»
Набор массы, развитие силы

До сих пор тасуешь зверски интенсивный «тренинг» и короткие интервалы «щадящей» работы? Смени «старый» стиль тренировок на кластерную программу! Больше никакого насилия над собственной психикой, разделий подход на серию ультра-коротких «кластеров» и гарантированно расти.



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.

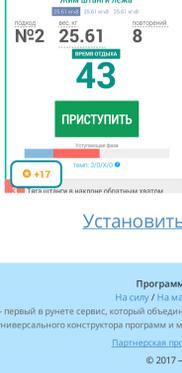
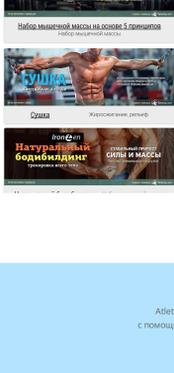
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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