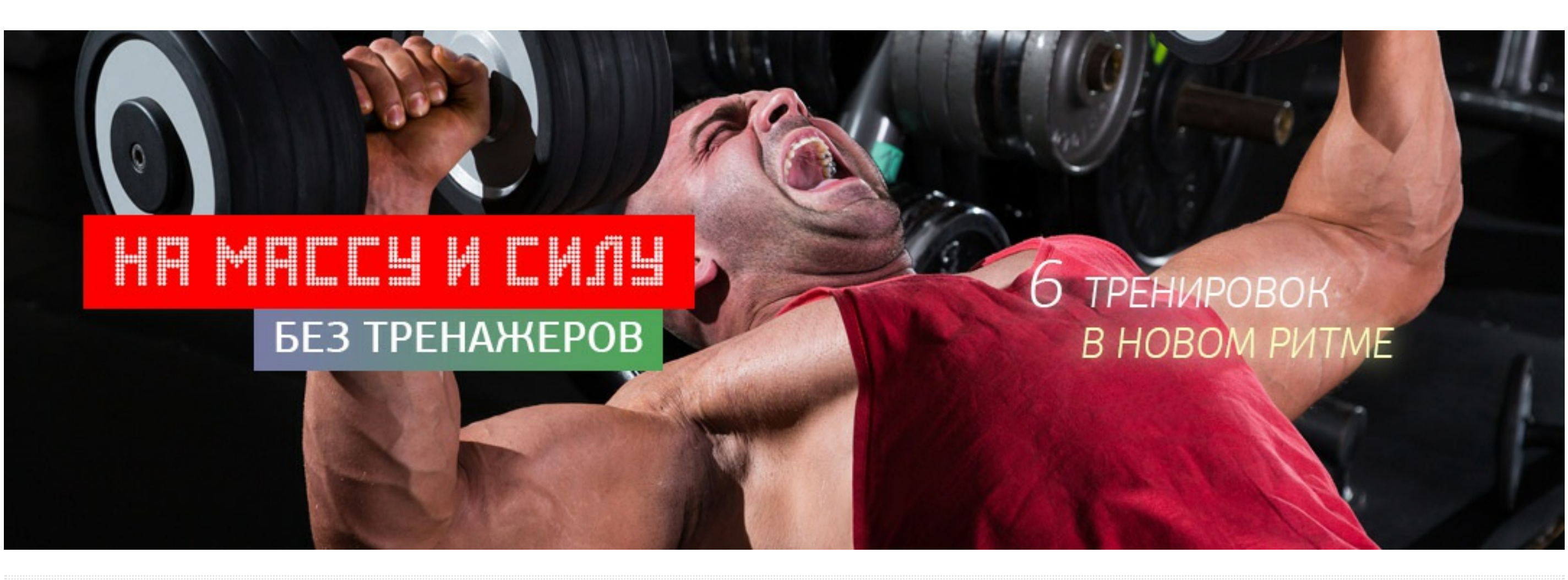
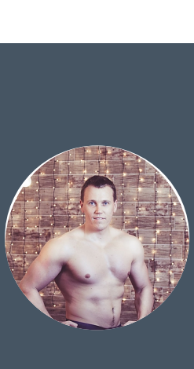


Брось вызов «революции машин» — используй возможности свободных весов в борьбе за массу и силу мышц

Опытный 11 дней 6 тренировок ~74 минуты

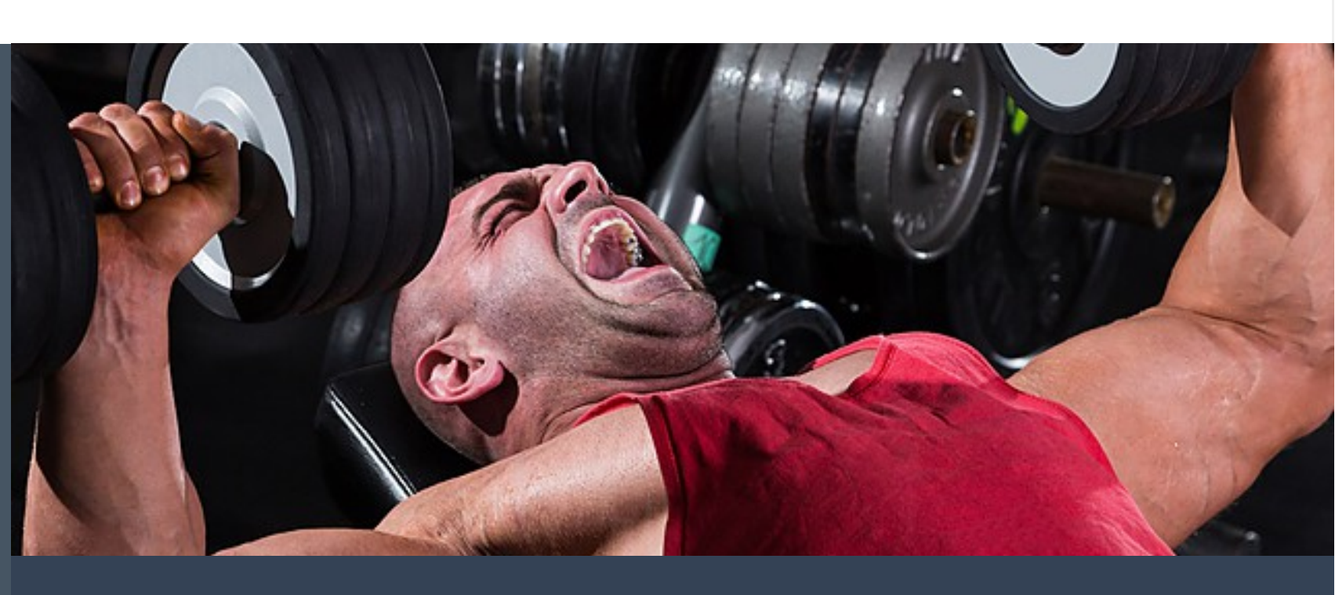
Качковская психология предсказуема: мы хотим вырастить рекордных объемов мышцы, но одновременно не согласны терять в их силе. Если ради достижения двух этих целей ты готов отказаться от текущей стратегии тренировок, мы готовы предложить тебе решение — на две недели забудь о «машинной» накачке и используй эксклюзивную схему тренировок мышц без тренажеров от Атлетик.

https://atletiq.com/programma/na-massu-i-silu-bez-trenazherov.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.

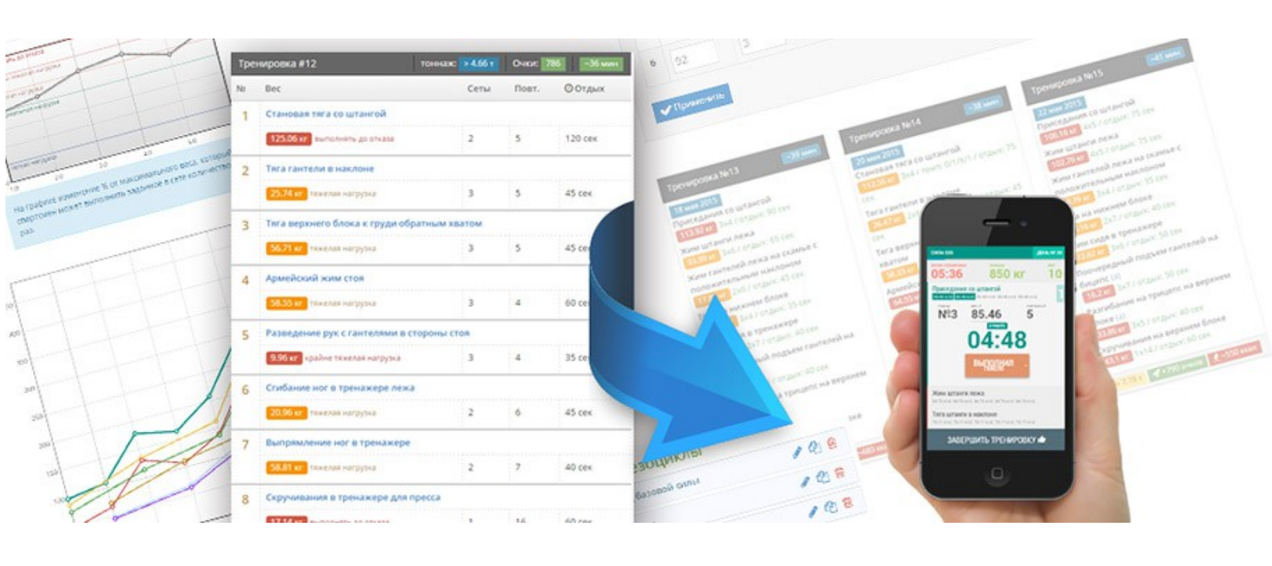


Нарасти плотную и сильную мускулатуру, сменив тренажеры на работу с классическими снарядами

Тренажерная работа освобождает тело от борьбы за равновесие, а нам необходимо обеспечить «рисковую» нагрузку, под которой ему придется активизировать максимум мускульных единиц в динамическом и статическом напряжении. Так как же накачать мышцы без тренажеров? Призвать в союзники свободные веса.

На первый взгляд все стандартно, но не торопись с выводами — в нашей программы все совсем не традиционно! Наука давно установила, что лучшей кондиции удается достичь, если чередовать полярные режимы тренинга. Взяв эту рекомендацию за правило, «тягатели» железа используют чаще всего стандартный прием — дробят тренировки на узконаправленные короткие циклы.

Но тебе ведь не интересны посредственные результаты «как у всех»? Поэтому мы беремся скорректировать тренировочную методику, не вступая в конфликт с доводами науки — ты тоже будешь периодизировать нагрузки, но делать это прямо в рамках тренировочного дня! Все стало еще запутаннее? Изучай описание к программе — там есть все рабочие нюансы, которые тебе необходимо знать.



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»

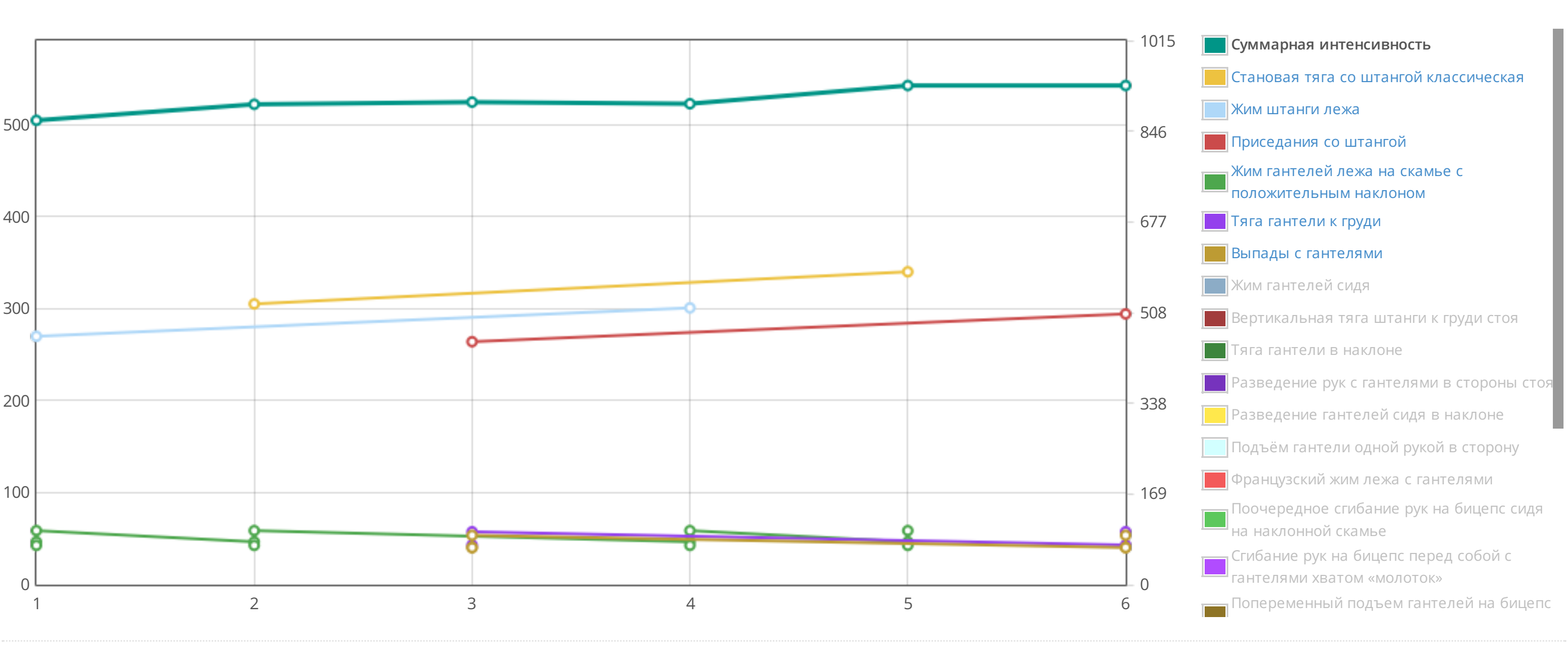
Продолжительность в днях: 11 Тренировочные дни: 6 Отдых: 5

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	Жим штанги лежа	6-10	3-6	70-100 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-25 (+max)	80-120 сек
3	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-25 (+max)	80-120 сек
4	Шраги с гантелями	3	15-25 (+max)	80-120 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2	12-25 (+max)	100-120 сек
6	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (a)	2	12-25 (+max)	100-120 сек
7	Отведение гантелей назад в наклоне (a)	2	12-25 (+max)	100-120 сек
8	Подъем на носки на одной ноге	3	20-25 (+max)	100-120 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга со штангой классическая	6-10	3-6	70-100 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	8-25 (+max)	80-120 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-25 (+max)	80-120 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	2	12-25 (+max)	100-120 сек
5	Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье (a)	3	15-25 (+max)	80-120 сек
6	Французский жим лежа с гантелями (a)	3	15-25 (+max)	80-120 сек
7	Подъем на носки на одной ноге	3	20-25 (+max)	100-120 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	6-10	3-6	70-100 сек
2	Выпады с гантелями	3	15-25 (+max)	80-120 сек
3	Жим гантелей сидя	3	8-25 (+max)	80-120 сек
4	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	12-25 (+max)	80-120 сек
5	Тяга гантели к груди	2	12-25 (+max)	100-120 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	2	12-25 (+max)	100-120 сек
7	Французский жим с гантелей стоя	2	12-25 (+max)	100-120 сек
8	Подъем на носки на одной ноге	3	20-25 (+max)	100-120 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 75 мин

Жим штанги лежа
6×6 Отдых: 100 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Шраги с гантелями
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Отведение гантелей назад в наклоне
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 Отдых: 120 сек до отказа

866 очков

Тренировка №2 69 мин

Становая тяга со штангой классическая
6×6 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Французский жим лежа с гантелями
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 Отдых: 120 сек до отказа

896 очков

Тренировка №3 75 мин

Приседания со штангой
6×6 Отдых: 100 сек тяжело

Выпады с гантелями
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей сидя
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъём гантели одной рукой в сторону
2×12 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Тяга гантели к груди
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим с гантелей стоя
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 Отдых: 120 сек до отказа

900 очков

Тренировка №4 76 мин

Жим штанги лежа
10×3 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Шраги с гантелями
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Отведение гантелей назад в наклоне
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 Отдых: 120 сек до отказа

897 очков

Тренировка №5 71 мин

Становая тяга со штангой классическая
10×3 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Французский жим лежа с гантелями
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 Отдых: 120 сек до отказа

931 очков

Тренировка №6 77 мин

Приседания со штангой
10×3 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады с гантелями
2×15 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Жим гантелей сидя
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъём гантели одной рукой в сторону
2×12 Отдых: 120 сек тяжело
1×25 max Отдых: 80 сек до отказа

Тяга гантели к груди
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

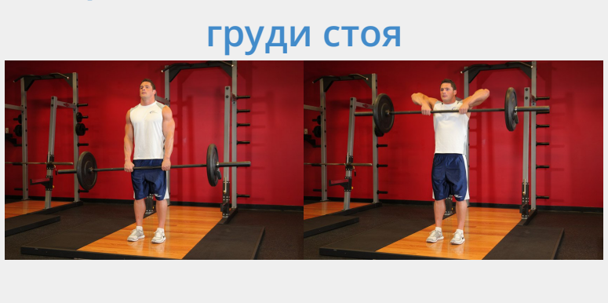
Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

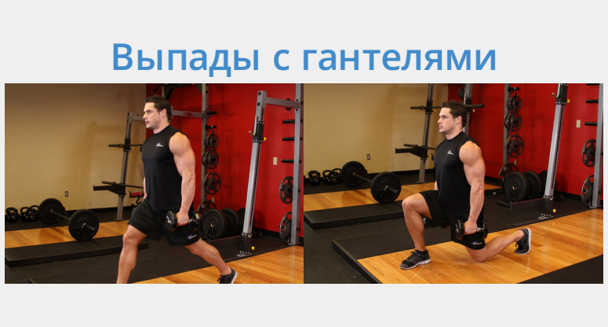
Французский жим с гантелей стоя
1×12 Отдых: 100 сек тяжело
1×25 max Отдых: 120 сек до отказа

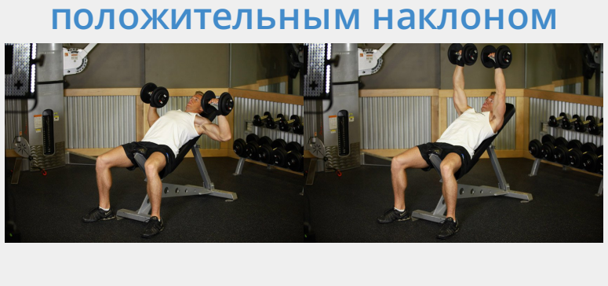
Подъем на носки на одной ноге
2×25 max Отдых: 120 сек до отказа
1×20 Отдых: 120 сек до отказа

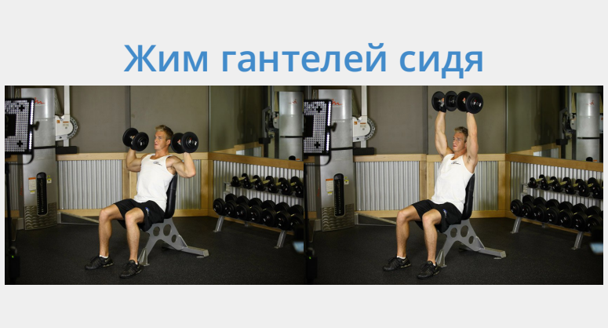
931 очков

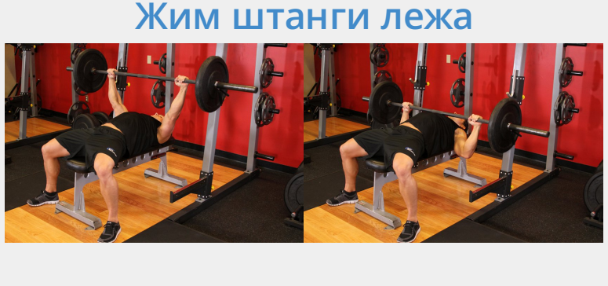
Справочник упражнений программы

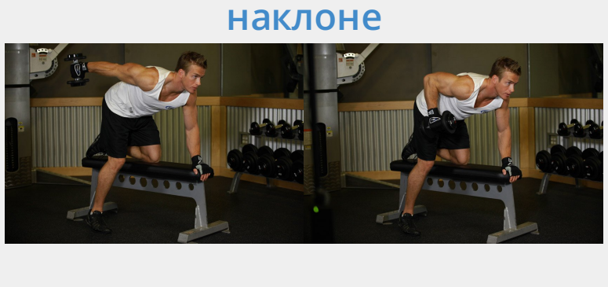
Вертикальная тяга штанги к груди стоя


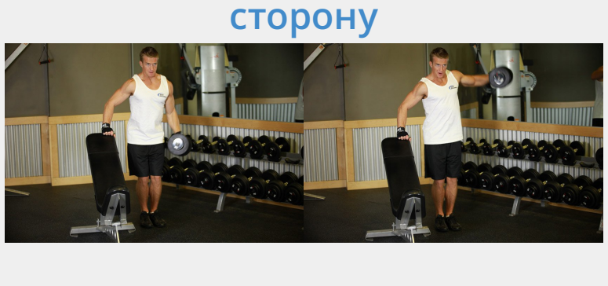
Выпады с гантелями


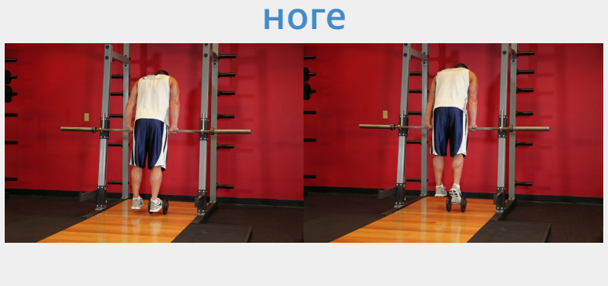
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном


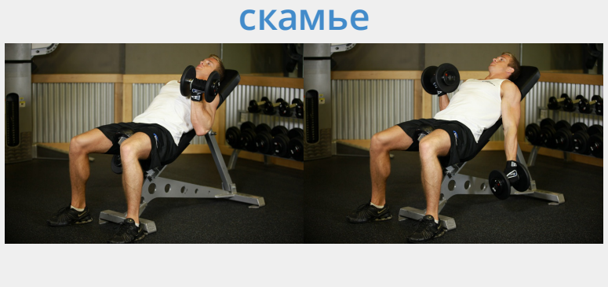
Жим гантелей сидя


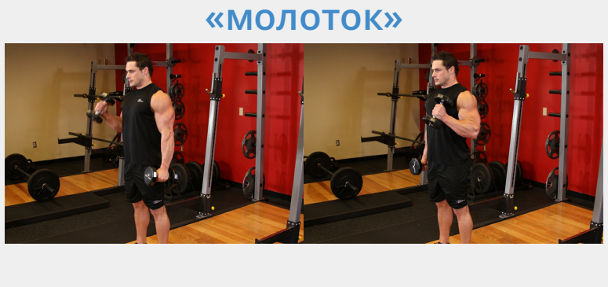
Жим штанги лежа


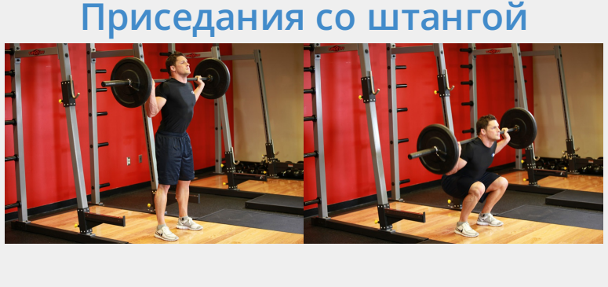
Отведение гантелей назад в наклоне


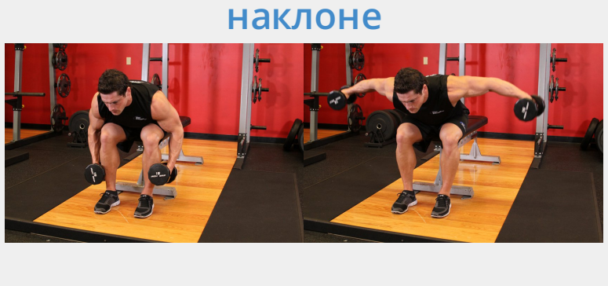
Подъём гантели одной рукой в сторону


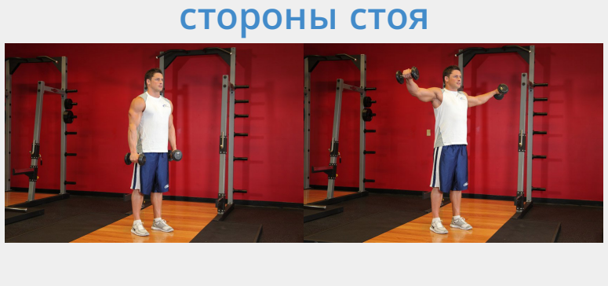
Подъем на носки на одной ноге


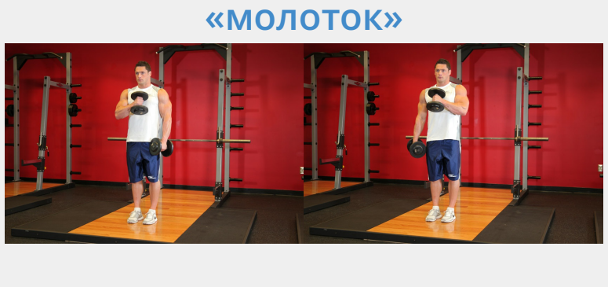
Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье


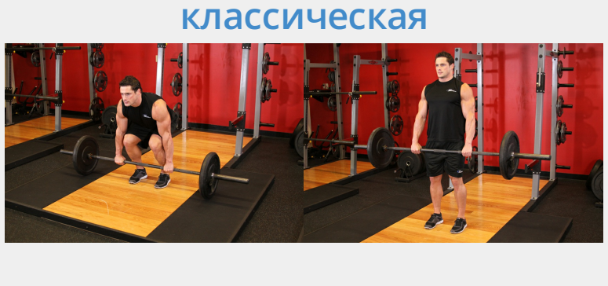
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»


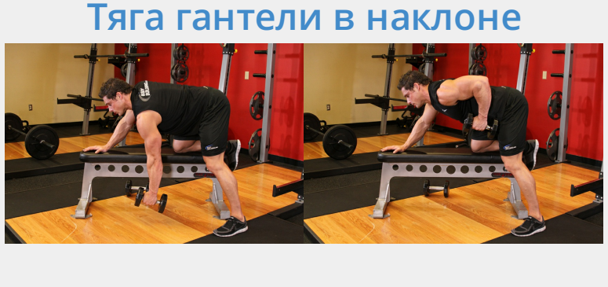
Приседания со штангой


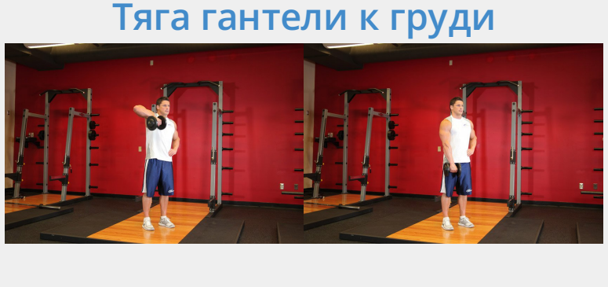
Разведение гантелей сидя в наклоне


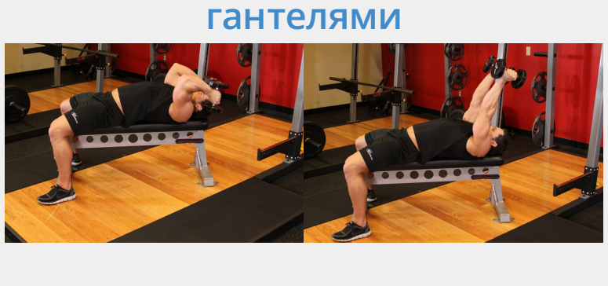
Разведение рук с гантелями в стороны стоя


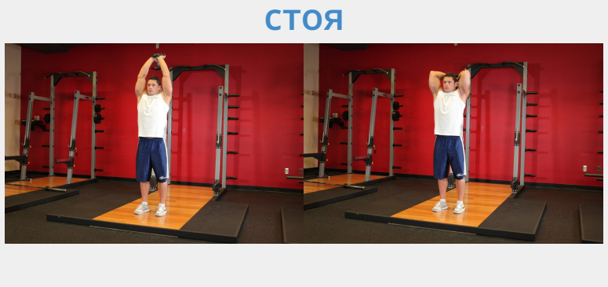
Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»


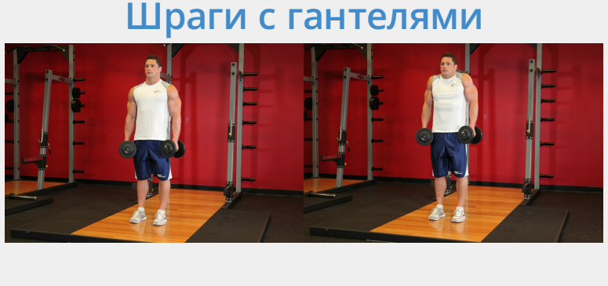
Становая тяга со штангой классическая


Тяга гантели в наклоне


Тяга гантели к груди


Французский жим лежа с гантелями


Французский жим с гантелей стоя


Шраги с гантелями


ПРИБАВЬ МАССУ И СИЛУ ЗА ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК В СТИЛЕ ПАУЭРБИЛДИНГА

Две недели силовых тренировок без тренажеров ввергнут в шок механизмы адаптации и помогут добиться прироста объемных и силовых показателей мускулатуры.

За одну сессию твоей мускулатуре предстоит испытать «инклюзивную» серию нагрузок — рвущие жилы «силовые» подходы, стандартно тяжелые массонаборные и выжигающие отказные сеты.

Так выглядит глобальная стимуляция всех физиологических механизмов мышц. Но давай-ка все по порядку.

Начнем с комбинации движений. Поскольку ни один из «машинных» вариантов упражнений не является полноценным эквивалентом «базовой» троицы — жима лежа, становой и приседов, логично предположить, что только включение в программу пауэрлифтерских движений на регулярной основе даст нам шанс накачаться без тренажеров.

> Но раз уж мы не фанатичные силовики, то и «городить» не станем — за основу тренировочного дня берем только одно движение троеборья и ставим его первым номером!

Сразу после него обязательно идет «добивающее» упражнение с гантелями на целевую мышечную группу — оно «утяжеляет» общий пресс нагрузки на нее.

А вот в «режимном» нюансе тебя поджидает неожиданность! Базовое движение подчинено низкоповторному стилю работы, дополняющее — выполняется в режиме ступенчато возрастающих в объеме сетов, пока наконец в финальном подходе не достигает пика и не завершается «пампом».

> Только так ты обеспечиваешь качественную проработку всех моторных единиц, в том числе и тех, что обладают высоким «запасом» выносливости. А попутно достигаешь и **фантастического кровенаполнения мускулатуры**!

Но «силовая» работа будет «точечной» — только в базовом упражнении, только на старте тренировочной сессии и только для крупных мышечных групп, каждой из которых будет отведен единственный день в неделю. А иначе и быть не может — не забывай, что после силовых нагрузок они требуют длительного восстановления.

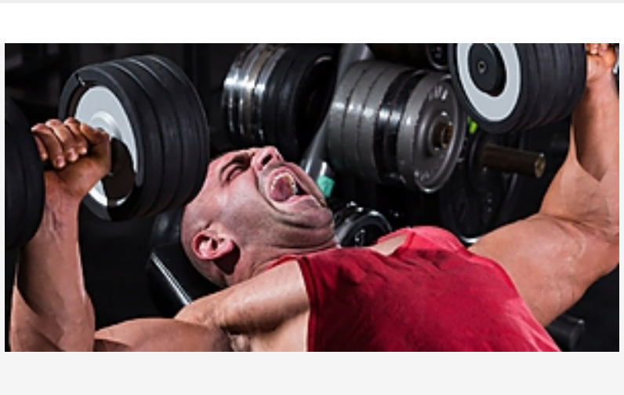
Чего нельзя сказать о мелкой мускулатуре. В их отношении действует совсем другое правило: высокочастотная тренировка в условиях сниженной объемности дает наибольшие показатели прироста.

Ну вот и решение — «хвост» каждой тренировочной сессии будет включать упражнения для рук, дельт, трапеций и икроножных мышц. Расслабляться не приходится — сниженный объем компенсируем выполнением в отказ каждого последнего сета.

Обращает на себя внимание второй день.

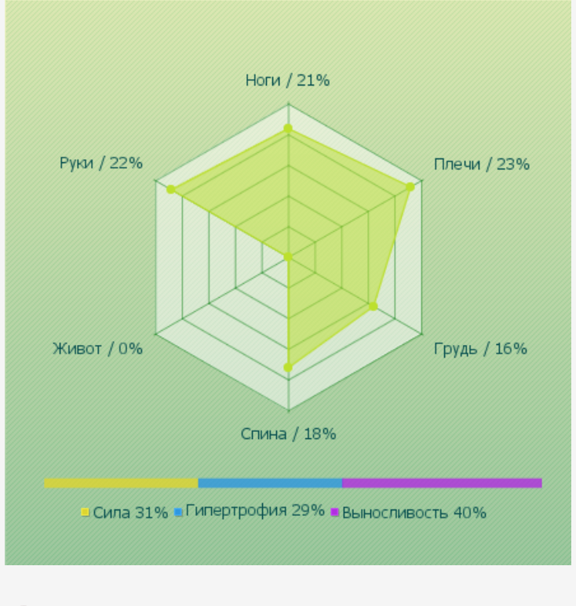
В него дополнительно включено упражнение на ключичную часть грудных. И это «исключение» из правил никак не ломает выстроенную нами схему — мы акцентируем дополнительное внимание на области, которая у большинства атлетов сильно отстает.

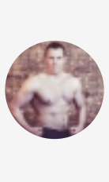
> Не станем скрывать, предложенная программа тренировок без тренажеров не похожа на то, что тебе приходилось опробовать ранее. Но в непохожести как раз и сокрыта ее сила — сложный ритм периодизации дает тебе решительный прорыв к силе и массе.



«На массу и силу без тренажеров»
Набор мышечной массы
6

Качковская психология предсказуема: мы хотим вырастить рекордных объемов мышцы, но одновременно не согласны терять в их силе. Если ради достижения двух этих целей ты готов отказаться от текущей стратегии тренировок, мы готовы предложить тебе решение — на две недели забудь о «машинной» накачке и используй эксклюзивную схему тренировок мышц без тренажеров от Атлетик.

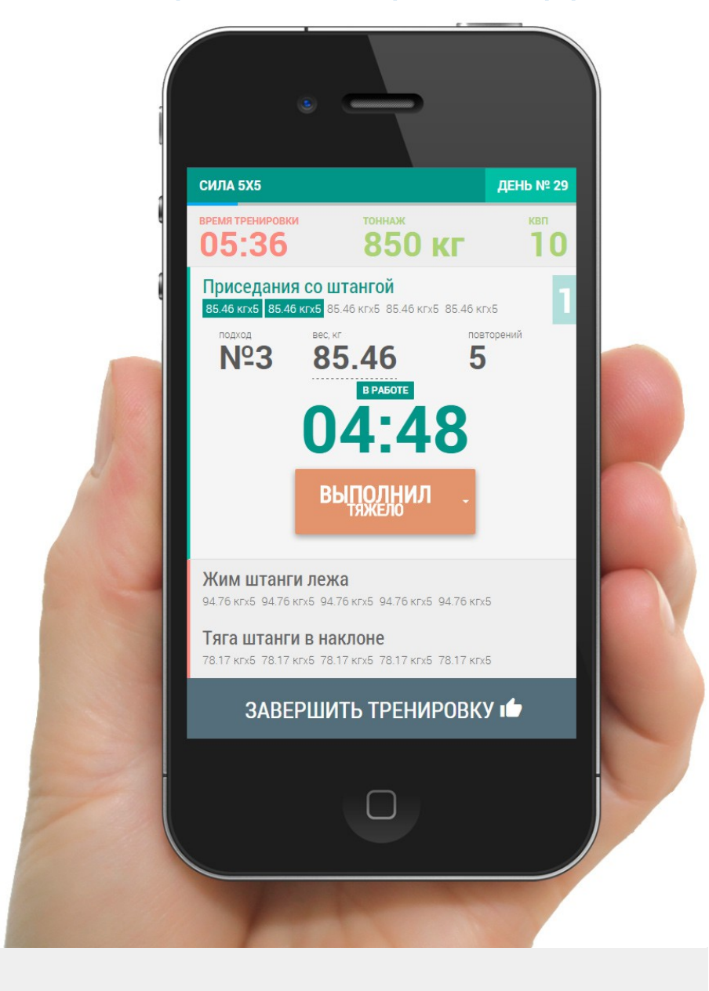




Автор программы
AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

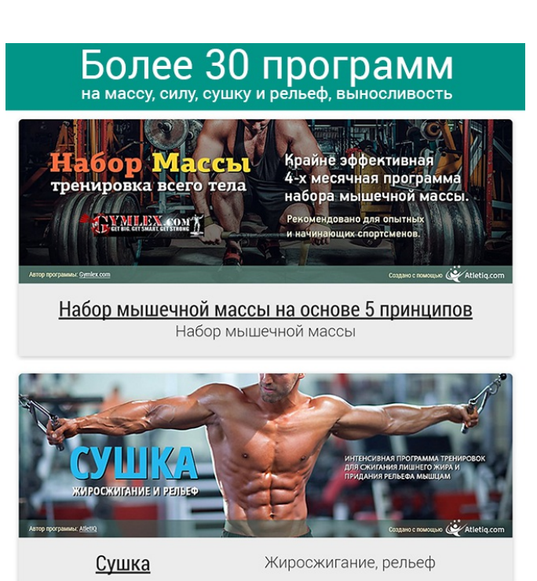
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

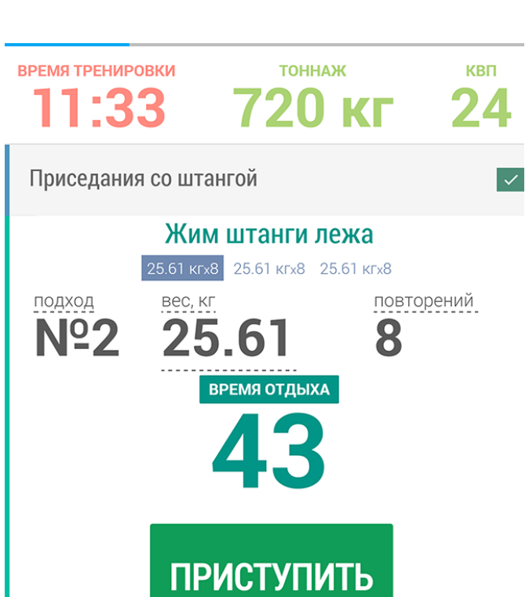
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

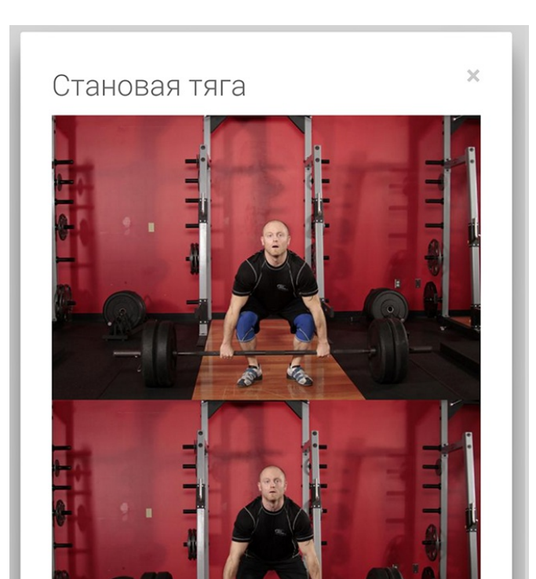
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

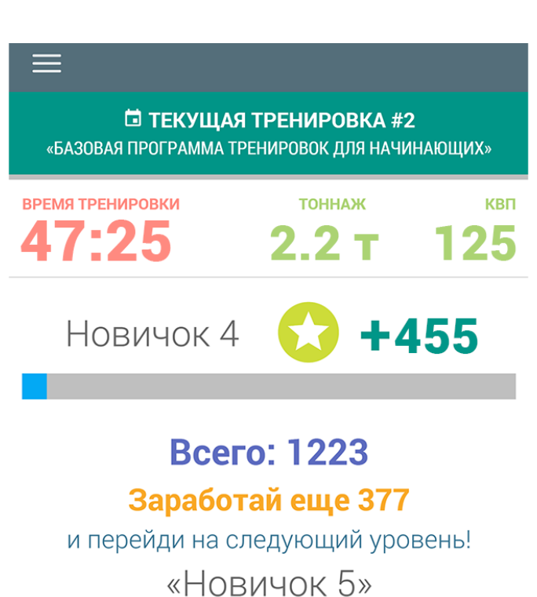
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
Сушка
Жиросжигание, рельеф
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок


ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
11:33
ТОННАЖ
720 кг
КВП
24
Приседания со штангой
Жим штанги лежа
25.61 кгx8
25.61 кгx8
25.61 кгx8
подход
№2
вес, кг
25.61
повторений
8
ВРЕМЯ ОТДЫХА
43
ПРИСТУПИТЬ
Уступающая фаза
темп: 3/0/X/0
+17
Тяга штанги в наклоне обратным хватом


Становая тяга
×
Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.


ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»
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»
поделиться

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