СУПЕР-ПРИЕМЫ
ВОЛК-ОДИНОЧКА
на массу для опытных

Говорят, один в поле не воин. Но мы-то знаем, что тебе вполне по силам одержать победу над весом в одиночку. Проверим?

Опытный

23 дня

12 тренировок

~47 минут

«Стайный» подход в тренинге тебе не по душе? Тогда отправляйся в свободное плаванье, захватив с собою тренировочный план от Атлетик. Только рискни пойти наперекор правилам и ты прочувствуешь, сколько преимуществ у тренировки в одиночку — полная свобода маневров и абсолютная концентрация на работе даст небывалую фору мышечной гипертрофии.

https://atletiq.com/programma/trenirovki-na-massu-bez-partnera-volk-odinochka.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.

Открой сезон охоты за мышцами по месячной программе «Волк-одиночка»

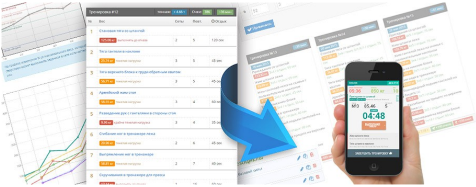
Силовой спорт — это такой себе «колхоз», организованный как водится на основе кооперации: все в зале «пашут» как одна сплоченная команда в сотрудничестве с коллегами-братьями.

«Парная» работа здесь всячески приветствуется и пропагандируется, ведь она дает возможность тренироваться более интенсивно, а значит, и более результативно. Когда вес штанги становится неконтролируемым — на помощь «трудящемуся» поспевает напарник.

А что если по-соседству никого? Или ты привык рассчитывать только на себя и предпочитаешь тренироваться в гордом одиночестве? Что ж теперь, отказываться от амбициозных планов покорения силовых «горизонтов» и сдать в интенсивности?

Не нужно никаких жертв: одиночная работа ничем не проигрывает «партнерскому» тренингу, если освоить специальный репертуар приемов и научиться применять его на практике.

В этом мы тебе постараемся помочь — специально для тебя составлена программа «Волк-одиночка», которая предполагает проведение тренировок без партнера. Безопасно? Абсолютно. И при этом мега-эффективно. Тестируй!



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: 23 **Тренировочные дни: 12** **Отдых: 11**

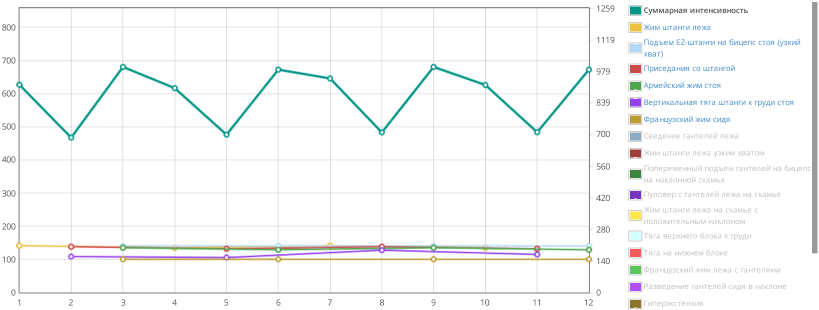
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	6-10	3-6	60-80 сек
2	Тяга на нижнем блоке	4	8-12 (+max)	6-50 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	8-12	60-70 сек
4	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10	30 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	8-12	60-70 сек
6	Французский жим лежа с гантелями	3	6-14 (+max)	75-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	6-10	3-6	60-80 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10	30 сек

3	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	8-12	60-70 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	10-12	50 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине	3	12-15	40-60 сек
6	Гиперэкстензия	3	15-20	40-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Армейский жим стоя	6-10	3-6	60-80 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	3	10	30 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-20 (+max)	90-120 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	4	10	30-60 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)	3	8	80 сек
6	Французский жим сидя	3	8	80 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 47 мин

Жим штанги лежа
10×3 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×8 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 max Отдых: 6 сек до отказа

Тренировка №2 46 мин

Приседания со штангой
10×3 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Тренировка №3 54 мин

Армейский жим стоя
10×3 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

2×12 Отдых: 6 сек до отказа

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×14 max Отдых: 90 сек до отказа

920 очков

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
1×20 Отдых: 40 сек оч. тяжело
1×15 Отдых: 60 сек тяжело
1×20 Отдых: 40 сек тяжело

686 очков

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×8 Темп: 3/0/0/2 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим сидя
3×8 Темп: 4/0/1/0 Отдых: 80 сек тяжело

999 очков

Тренировка №4
43 мин

Жим штанги лежа
6×6 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×8 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 max Отдых: 6 сек до отказа
2×12 Отдых: 6 сек до отказа

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 65 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×10 Отдых: 65 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 max Отдых: 90 сек до отказа

905 очков

Тренировка №5
43 мин

Приседания со штангой
6×6 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 65 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
1×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек тяжело
1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
1×20 Отдых: 40 сек оч. тяжело
1×15 Отдых: 60 сек тяжело
1×20 Отдых: 40 сек тяжело

699 очков

Тренировка №6
49 мин

Армейский жим стоя
6×6 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×8 Темп: 3/0/0/2 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим сидя
3×8 Темп: 4/0/1/0 Отдых: 80 сек тяжело

987 очков

Тренировка №7
48 мин

Жим штанги лежа
10×3 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×8 Отдых: 50 сек тяжело
1×12 max Отдых: 6 сек до отказа
2×12 Отдых: 6 сек до отказа

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье

Тренировка №8
47 мин

Приседания со штангой
10×3 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Тренировка №9
54 мин

Армейский жим стоя
10×3 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
2×10 Отдых: 30 сек тяжело
1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

2×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями

2×8 Отдых: 90 сек тяжело

1×14 max Отдых: 90 сек до отказа

948 очков

Подъем ног в висе на перекладине

1×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело

1×12 Отдых: 60 сек тяжело

1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия

1×20 Отдых: 40 сек оч. тяжело

1×15 Отдых: 60 сек тяжело

1×20 Отдых: 40 сек тяжело

709 очков

Разведение гантелей сидя в наклоне

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)

3×8 Темп: 3/0/0/2 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим сидя

3×8 Темп: 4/0/1/0 Отдых: 80 сек тяжело

999 очков

Тренировка №10

43 мин

Жим штанги лежа

6×6 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке

1×8 Отдых: 50 сек тяжело

1×12 max Отдых: 6 сек до отказа

2×12 Отдых: 6 сек до отказа

Сведение гантелей лежа

3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье

2×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями

2×6 Отдых: 90 сек тяжело

1×12 max Отдых: 90 сек до отказа

919 очков

Тренировка №11

43 мин

Приседания со штангой

6×6 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа

2×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом

4×12 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине

1×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело

1×12 Отдых: 60 сек тяжело

1×15 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия

1×20 Отдых: 40 сек оч. тяжело

1×15 Отдых: 60 сек тяжело

1×20 Отдых: 40 сек тяжело

710 очков

Тренировка №12

49 мин

Армейский жим стоя

6×6 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди

2×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

3×8 Отдых: 120 сек тяжело

1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

1×10 Отдых: 30 сек тяжело

1×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)

3×8 Темп: 3/0/0/2 Отдых: 80 сек тяжело

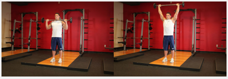
Французский жим сидя

3×8 Темп: 4/0/1/0 Отдых: 80 сек тяжело

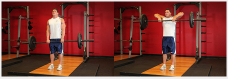
987 очков

Справочник упражнений программы

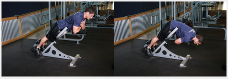
Армейский жим стоя



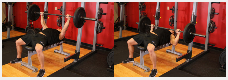
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



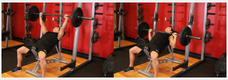
Гиперэкстензия



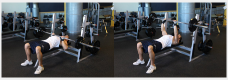
Жим штанги лежа



Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном



Жим штанги лежа узким хватом



Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)

Подъем ног в висе на перекладине

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

Приседания со штангой

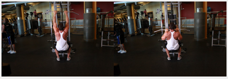
Пуловер с гантелей лежа на скамье

Разведение гантелей сидя в наклоне

Сведение гантелей лежа

Сгибание ног в тренажере лежа

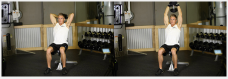
Тяга верхнего блока к груди



Тяга на нижнем блоке

Французский жим лежа с гантелями

Французский жим сидя



4-Х НЕДЕЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ЖЕЛЕЗНОГО ТРЕНИНГА «В ОДИНОЧКУ»

Даешь массу: гипертрофийный тренинг без напарника на переделе интенсива.

Предложенная программа тренировок рассчитана на четырехнедельный срок работы. В совокупности предполагается проведение трех тренировок в неделю — распределяй их в произвольном порядке, с единственным условием — проводить две подряд запрещено.

Вниз по лестнице нагрузок

С чего начинается капитальная масса? С развития силы. На том и порешим, включив в сюжет каждого тренировочного дня объемный силовой блок, построенный на выполнении базовых движений.

В первом недельном микроцикле начнем с 3 повторений в 10 подходах, продолжим «равновесной» схемой с уклоном в массонабор — 6 по 6.

> Но в культуризме недопустимо однобокое мышление: прирост силовых — не единственная «сдача» от такого тренировочного режима. Значительное количество сетов с большой вероятность сработает и на мышечную гипертрофию.

«Хвостовая часть» программы будет состоять в основном из изолирующих движений, что впрочем, не делает ее менее напряженной — и «виной» всему **фирменные приемы качка-одиночки**.

Основные фишки сольной программы

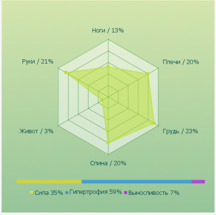
В нашей программе мы предлагаем использовать сразу несколько ударных методов, которые позволят не только прокалить твои мышцы в пламени интенсивности, проще говоря, оказать максимальное воздействие на них и искусно избежать адаптации, но и максимально обезопасить тренировочный процесс.

«Волк-одиночка»

Набор мышечной массы

📅 12

«Стайный» подход в тренинге тебе не по душе? Тогда отправляйся в свободное плавание, захватив с собою тренировочный план от Атлетик. Только рискни пойти наперекор правилам и ты прочувствуешь, сколько преимуществ у тренировки в одиночку — полная свобода маневров и абсолютная концентрация на работе даст небывалую фору мышечной гипертрофии.



Один и них — славно известные дроп-сеты. Работая в паре со страховщиком, разгружать штангу проще простого, другое дело — ухитриться применить эту методику, зная, что никто не протянет тебе руку дружеской помощи.

Штангу сразу отметаем, она для «волка-одиночки» не подходящий снаряд, а вот блоки — то, что надо. Используя их мы обыграем такой, казалось бы, экстремальный подход в безопасном и эффективном ключе.

> Скидываем «с борта» n-количество утяжелителей и продолжаем «гвоздить» мышцы до упора.

Что правда, злоупотреблять этим методом мы не советуем — уж больно он хардкорный, поэтому в таком формате мы выполняем **только нижние блочные тяги**.

Следующий прием от отцов основателей нашего спорта, который мы взяли на вооружение — отдых/пауза.

С ним мы позволили «понаддать газку» — применять его тебе предстоит ежедневно. Однако правило безопасности все то же: полный запрет на тяжелые снаряды. В нашем распоряжении «гантельные» пуловеры и «тренажерно-блочная» работа.

> Если придется капитулировать, «поле боя» ты покинешь с минимальными потерями.

Мускулатуру рук ты будешь бомбить по slow-методу.

Что еще за зверь такой? Официально приема с таким названием ты не отыщешь, но именно это название точно отражает его суть — **выполнять упражнения следует в медленном темпе с акцентом на негативную фазу.**

> Ничего сложного: в твои задачи входит лишь опускать вес в соответствии с инструкциями программы.

Считается, что такая техника приводит к большему объему микротравм, чем работа в традиционном режиме.

В окончании описательной части хочется тебе посочувствовать — этот месяц тренинга обещает быть ну очень напряженным. **Но плоды твоих трудов будут «сладкими», уж это-то мы гарантируем.**

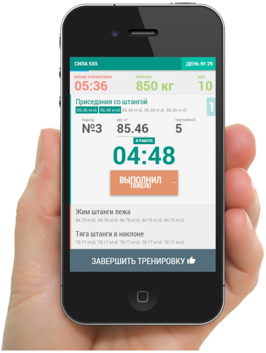
Автор программы

AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

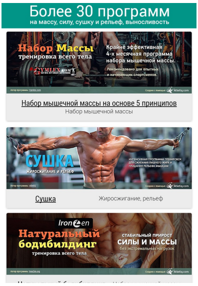
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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

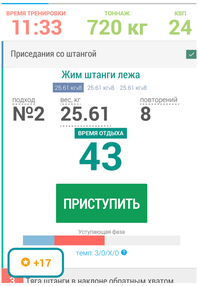
Набор Массы
тренировка всего тела
GYMLEX.COM
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
Автор программы: Gymlex.com
Создано с помощью Atletiq.com

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

Приседания со штангой ☑

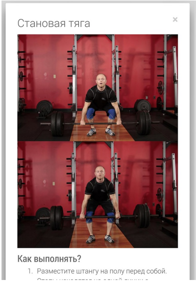
Жим штанги лежа

25.61 кгх8 25.61 кгх8 25.61 кгх8

подход	вес, кг	повторений
№2	25.61	8

ВРЕМЯ ОТДЫХА
43

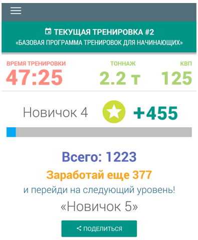
3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом



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