



Укроти строптивую гирию по месячной методике русского силача Ивана Поддубного, чтобы укрепить тело и упрочить дух

Новичок **23** дня **12** тренировок **~69** минут

В среде потомственных гиревиков слово «фитнес» — звучит почти оскорбительно. Все эти блоки и тренажеры — сплошной «срам» и баловство. Гиря — вот он настоящий brutalный снаряд, который строит функциональное и сильное тело. «Не парься», если с пудовым разновесом ты пока не «вы» — программа тренировок с гирями дома поможет тебе быстро освоиться.

<https://atletiq.com/programma/ivan-poddubnyi-1-girya-750.html>

Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверяйте свое тело профессионалам.

Следуй тренировочным «заповедям» Железного Ивана, чтобы держать планку физической кондиции на высоте

При нынешнем богатстве ассортимента спортивного инвентаря «старые добрые» гири остаются «в тени» и нынешнего поколения «качей» приравниваются почти что к экзотике. Если хочешь знать, мы привнесли такой дискриминации: всего одно сложнорегулируемое ручное «ядро» по своему тренировочному потенциалу может быть фирменным вооружением фитнес-центра. По параметрам универсальности применения гири нет равных, а отдала от функциональных упражнений с штурганым разновесом почти, чем от старшей приседов и тяги со штангой! Недаром русские силачи «старых закалей» предпочитали держать себя в форме именно посредством гиревого тренинга.

Так что нашедший у себя «уникалетное» железо, не спешите сдавать его в металлолом: у тебя есть единственный шанс организовать крайне результативные домашние тренировки с гирями и противиться «крещению» самым старобитным русским снарядом, с которыми любил упражняться знаменитый богатырь «весья Руси» Иван Поддубный. В качестве импровизированного зала выберите любое удобное место: стадион, детскую площадку, да хоть бы и собственную гостиную!

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

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	Рывок гири одной рукой	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
2	Толчок гири одной рукой	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
3	Жим гири к плечу	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
4	Подъем гири на грудь	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
5	Жим гири одной рукой	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
6	Скручивания	3	Max	60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гири лежа одной рукой	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
2	Жим гири лежа со скрещенными ногами	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
3	Плиометрические отжимания с гирей	3-4	16-25 (+max)	120-150 сек
4	Тяга гири к груди в стиле Сумо	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
5	Подъем гири одной рукой	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
6	Растяжка супермена	3	Max	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Махи гирей одной рукой	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
2	Приседания с гирей над головой	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
3	Приседания с гирей (гоблет)	3	25-30	90 сек
4	«Восьмерки» с гирей	3	25-30	90 сек
5	Взятие гири на грудь двумя руками	3-4	10-16 (+max)	120-150 сек
6	Становая тяга с гирей стоя на одной ноге	3	25-30	90 сек
7	Жим гири одной рукой	5-10	6-12 (+max)	30-150 сек
8	Подъем туловища из положения лежа	3	Max	60 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 же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 66 мин

- Рывок гири одной рукой 4x10 Отдых 120 сек
- Толчок гири одной рукой 4x12 Отдых 120 сек
- Жим гири к плечу 3x14 Отдых 90 сек
- Подъем гири на грудь 4x10 Отдых 120 сек
- Жим гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x30 max Отдых 60 сек

987 очков

Тренировка №2 65 мин

- Жим гири лежа одной рукой 1x12 max Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами 4x12 Отдых 120 сек
- Плиометрические отжимания с гирей 3x22 Отдых 150 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо 4x10 Отдых 120 сек
- Подъем гири одной рукой 1x6 Отдых 30 сек
- Растяжка супермена 3x30 max Отдых 60 сек

1100 очков

Тренировка №3 80 мин

- Махи гирей одной рукой 4x10 Отдых 120 сек
- Приседания с гирей над головой 4x12 Отдых 90 сек
- Приседания с гирей (гоблет) 3x30 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей 3x25 Отдых 90 сек
- Взятие гири на грудь двумя руками 4x10 Отдых 120 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге 3x14 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x30 max Отдых 60 сек

1140 очков

Тренировка №4 61 мин

- Рывок гири одной рукой 3x14 Отдых 150 сек
- Толчок гири одной рукой 3x16 max Отдых 150 сек
- Жим гири к плечу 4x12 Отдых 120 сек
- Подъем гири на грудь 3x14 Отдых 150 сек
- Жим гири одной рукой 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Скручивания 3x30 max Отдых 60 сек

1205 очков

Тренировка №5 64 мин

- Жим гири лежа одной рукой 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами 3x16 max Отдых 120 сек
- Плиометрические отжимания с гирей 4x20 Отдых 120 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо 3x14 Отдых 150 сек
- Подъем гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Растяжка супермена 3x30 max Отдых 60 сек

1164 очков

Тренировка №6 75 мин

- Махи гирей одной рукой 3x14 Отдых 150 сек
- Приседания с гирей над головой 3x16 max Отдых 150 сек
- Приседания с гирей (гоблет) 3x30 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей 3x30 Отдых 90 сек
- Взятие гири на грудь двумя руками 3x14 Отдых 120 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге 3x30 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x30 max Отдых 60 сек

1334 очков

Тренировка №7 66 мин

- Рывок гири одной рукой 4x12 Отдых 120 сек
- Толчок гири одной рукой 4x10 Отдых 120 сек
- Жим гири к плечу 3x16 max Отдых 150 сек
- Подъем гири на грудь 4x12 Отдых 120 сек
- Жим гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x30 max Отдых 60 сек

1041 очков

Тренировка №8 65 мин

- Жим гири лежа одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами 4x10 Отдых 120 сек
- Плиометрические отжимания с гирей 3x25 max Отдых 150 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо 4x12 Отдых 120 сек
- Подъем гири одной рукой 1x6 Отдых 30 сек
- Растяжка супермена 3x30 max Отдых 60 сек

1120 очков

Тренировка №9 80 мин

- Махи гирей одной рукой 4x12 Отдых 120 сек
- Приседания с гирей над головой 4x10 Отдых 120 сек
- Приседания с гирей (гоблет) 3x30 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей 3x25 Отдых 90 сек
- Взятие гири на грудь двумя руками 4x12 Отдых 120 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге 3x25 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x30 max Отдых 60 сек

1168 очков

Тренировка №10 61 мин

- Рывок гири одной рукой 3x16 max Отдых 150 сек
- Толчок гири одной рукой 3x14 Отдых 150 сек
- Жим гири к плечу 4x10 Отдых 120 сек
- Подъем гири на грудь 3x16 max Отдых 150 сек
- Жим гири одной рукой 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Скручивания 3x30 max Отдых 60 сек

1193 очков

Тренировка №11 64 мин

- Жим гири лежа одной рукой 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Жим гири лежа со скрещенными ногами 3x14 Отдых 150 сек
- Плиометрические отжимания с гирей 4x16 Отдых 120 сек
- Тяга гири к груди в стиле Сумо 3x16 max Отдых 150 сек
- Подъем гири одной рукой 1x12 max Отдых 150 сек
- 1x10 Отдых 120 сек
- 1x8 Отдых 120 сек
- 2x6 Отдых 90 сек
- Растяжка супермена 3x30 max Отдых 60 сек

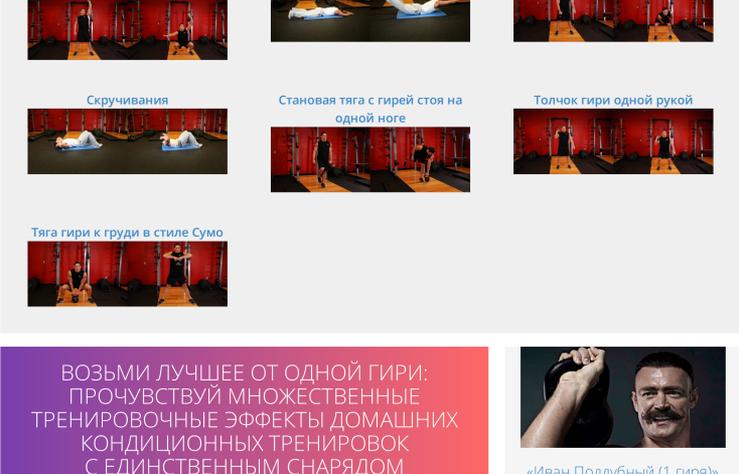
1129 очков

Тренировка №12 75 мин

- Махи гирей одной рукой 3x16 max Отдых 150 сек
- Приседания с гирей над головой 3x14 Отдых 150 сек
- Приседания с гирей (гоблет) 3x25 Отдых 90 сек
- «Восьмерки» с гирей 3x30 Отдых 90 сек
- Взятие гири на грудь двумя руками 3x16 max Отдых 150 сек
- Становая тяга с гирей стоя на одной ноге 3x30 Отдых 90 сек
- Жим гири одной рукой 4x6 Отдых 30 сек
- 1x6 Отдых 30 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x30 max Отдых 60 сек

1349 очков

Справочник упражнений программы



ВОЗЬМИ ЛУЧШЕЕ ОТ ОДНОЙ ГИРИ: ПРОЧУВСТВУЙТЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ДОМАШНИХ КОНДИЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК С ЕДИНСТВЕННЫМ СНАРЯДОМ

Чтобы войти в стройные ряды «равнителей, толкателей и махателей» гирь тебе необходимо не так и много — для начала выдержать под тренировками 2 дня в неделю. Поскольку гиревая нагрузка с большой вероятностью будет для тебя нова, важно строго придерживаться установленного программой режима отдыха — после каждого тренировочного дня должен следовать день без силовой работы.

Предложенная программа гиревых тренировок рассчитана на 4 недели: этот период может стать промежуточным между твоими «стандартными» плановыми циклами — одной стороны может быть необходимым смену тренировочного стимула, выходящая приспособляемость к принципиально иному («разбалансированному») типу нагрузки; с другой стороны — возможность банально отдохнуть от «монотонного» штангового режима.

Комплекс тренировок с гирями содержит исключительно «однорукие» упражнения. Это выгодно как для владельцев единичного снаряда, так и для тех, кто в силу своей неопытности управиться с двумя пока не способен.

Структура комплекса

В подборе упражнений на первое место выходит комплексность. Оно и понятно: составные движения дают тебе максимум по задаче: общей разоводействию, привлекая к работе не одну дольку мышцы, и обладая высокой энергозатратностью. И с их выполнением, проблем не возникает, ибо буквально все гиревые движения в полной мере таковыми являются.

Хотя по существу ни одно из упражнений не является узконаправленным, им все же можно «приспосабливать» некоторую спецификацию:

- Так, маховые упражнения помимо прочего обязательны к выполнению на начальных этапах тренинга в целях укрепления «рыбачьих» связок.
- Вариации подьемов и рывков — бесценны в плане своей «метаболической» отдачи. Возьми их на вооружение: возможно, они еще не раз пригодятся тебе при построении «жиротопящих» циклов.
- Более привычные тебе «силовые» движения (бу или их сгруппированные варианты) типа приседаний или жима лежа, поработают над твоими силовыми качествами. Плюс ты можешь смело рассчитывать на рост результативности в работе с классическими снарядами.

Ну и наконец: абсолютное все движения из раздела «гири-стайл» предполагают работу с «живым» и «неустойчивым» весом. Лучший способ развить «синхронное» межмышечное взаимодействие пока еще никто не придумал.

Кроме собственно гиревой работы, в финале каждого дня тебя ожидает изолирующие упражнения на кор. От их выполнения ты получишь двойную выгоду: закалешь свой «остов» и усилить «формировательное» действие всей системы упражнений.

Путь «интенсивщика»

Не имея под рукой полного гиревого ряда — то есть в буквальном смысле обходиться снарядами одного «номинала», мы сумеем задать высокоинтенсивный ритм работы.

- Поскольку тебе пока не интересуют развитие каких-либо конкретных физических навыков, вернее цели твои из раздела «жонглеров и побольше», мы не станем останавливаться на конкретном режиме «четверости» — будем пользоваться преимуществами низко, средне и высокобьющих диалогов в комплексе: развить многофункциональную силу, выносливость и худеть без «позорной» аэробики. Во многом «подстава» режима будет подобрана сообразно специфике самого движения.
- Замети, что отзачасту тренинг с гирями применяется как метод своего рода «экстремальный», поскольку работа в отпад часто идет в ущерб с высокой требовательности к техничности гиревых движений. Но на стадию «черновой» работы с небольшим весом ты можешь таким образом выиграть себе лишней бал в интенсивности, при этом особо ничем не рискуя. Тем и займемся!



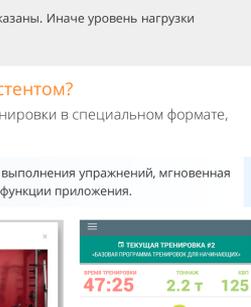
В среде потомственных гиревиков слово «фитнес» — звучит почти оскорбительно. Все эти блоки и тренажеры — сплошной «срам» и баловство. Гиря — вот он настоящий brutalный снаряд, который строит функциональное и сильное тело. «Не парься», если с пудовым разновесом ты пока не «вы» — программа тренировок с гирями дома поможет тебе быстро освоиться.



Автор программы
Олег Горемыкин

Подобрать программу

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 тренажером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнения на 1 раз. Это покажет тебе, как 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 статистике тренировок.
- Во время тренировок вы будете получать 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 страхового.
- 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.