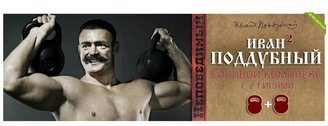


Приблизься к русским стандартам функциональной силы уже через месяц, следуя шагами Ивана Поддубного

простой

23 дня

12 тренировок

~74 минуты

Ради чистоты эксперимента однажды попробуй «изменить» штанге с парой подъемных гирь. Уверены, ты будешь удивлен и разосходован — как, оказывается, непросто «теплилочные» качку подкинуть себе «примитивный» чугунный снаряд. Тут себе и новый тренировочный миф: превратить свое тело из опытного образца в действующую силовую «машину» по примеру непобедимого Ивана Поддубного.

https://atletiq.com/programma/ivan-poddubnyj-2-gir-751.html

Автор:
Олег Горемыкин

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

Спортивные достижения результат, которые не бывает случайны — это всегда усиленная работа над собой. Вот в каком сравнении тут, кто же может сет и время в конечном итоге добьется результата. Но вот какого ответа я за какой сроки? — вопросы более чем интересные и актуальные. Попытаться ответить или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Хотя в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется искусство целей и четкости плана. Любой, не официальный этап можно сделать самостоятельно, но иногда для него бывално нередко хотит опыта, теоретических знаний. Конечно, К. сказать для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

Тренируйся с гирями как Железный Иван, становись чемпионом мемпионов среди воспитанников «штанги

Это сегодня в железном спорте штанга — всему голова. А еще в дореволюционную эпоху ремеется ввиду фетиш, реализация на Руси мерилом силы были гири — «мятиомечетные» простые, безвкусные и непрезентабельные тренировочные инструменты, которые некоторые «русские богатыри» могли управляться, словно детской игрушкой.

Вить что подумай мы начнет не очень приятно мерзавцы штанги. Просто потом напомнить, что при всей разностности фитнес-стран, многообразии и форм и тренировочных методов, не стоит забывать о спортивных корнях: старинных тренировочных орудиях и людях, стоящих у истоков формирования «железной культуры» в нашей стране — как великой пользовательной прямых, их успех показателях, заработанных и получаемых.

Взять тоже на Ивана Поддубного, в народе известного под «ласкательным» псевдонимом «Железный Иван» — вот он настоящий «силовой» мужик, обладатель функциональной «боевой» формы. Его имя/имя и «кличка» настоящие **программа тренировок с гирями** — тоже новый «силовой» рубеж на ближайший месяц.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь платить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы достигнуть цели тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app

Содержание программы

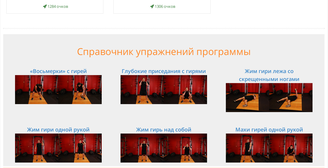
Продолжительность в дни: 12 | Тренировочных дня: 12 | Сложн: 13

В данной сводной таблице показаны тренировочные значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком уровне 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	Маки гирей одной рукой	3	25	60 сек
2	Рывок гирь	3-4	10-16 (повт)	120-150 сек
3	Толчок гирь над головой	3-4	10-16 (повт)	120-150 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, с какой нагрузкой в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Лишь спустя как можете оценить, какие тренировки будет легче, какие — тяжелее.


Суперсерия
Толчок гирь над головой
Рывок гирь
Маки гирей одной рукой
Тяга гирь к поясу лежа
Тяга гирь к груди лежа
Жим гири над собой
Жим гири одной рукой
Подъем гирь на плечи
Тяга гирь на наклоне обеими руками
Тяга гирь к груди стоя
Тяга гирь к поясу стоя
Приседания с гирей
Выпады с гирей
Выпады с гирей на месте
Выпады с гирей назад
Выпады с гирей вперед
Выпады с гирей в сторону
Выпады с гирей в сторону на месте
Выпады с гирей назад на месте
Выпады с гирей вперед на месте
Приседания с гирей на месте
Приседания с гирей назад
Приседания с гирей вперед
Приседания с гирей в сторону
Приседания с гирей в сторону на месте
Приседания с гирей назад на месте
Приседания с гирей вперед на месте
Сгибания
Разгибания
Сгибания с гирей
Разгибания с гирей
Сгибания с гирей на месте
Разгибания с гирей на месте
Сгибания с гирей назад
Разгибания с гирей назад
Сгибания с гирей вперед
Разгибания с гирей вперед
Сгибания с гирей в сторону
Разгибания с гирей в сторону
Сгибания с гирей в сторону на месте
Разгибания с гирей в сторону на месте
Сгибания с гирей назад на месте
Разгибания с гирей назад на месте
Сгибания с гирей вперед на месте
Разгибания с гирей вперед на месте