



Пампинг программа на сушку для мужчин

Идеальный баланс скорости сжигания жира и сохранения мышечной массы

Автор программы: Fit4Power.ru

Создано с помощью Atletiq.com

Сохраняй массу и испепеляй жировую ткань силой пампа по рабочей методике на сушку для мужчин



Опытный

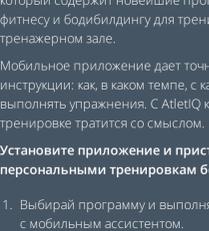
23 дня

12 тренировок

~56 минут

Пампинг-программа на сушку для мужчин сможет повлиять не только на уменьшение процента жировой ткани, но и на увеличение объема мышц, сопровождающееся саркоплазматической гипертрофией.

<https://atletiq.com/programms/288>



AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в Топе спортсменов, как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

Тяжело работай и полноценно восстанавливайся, создавая пропорциональное тело с месячной пампинг-программой на сушку

У каждого атлета, который посещает зал с целью набора мышечной массы, наступает такой период, когда необходимо задуматься над проработкой своей мускулатуры, детализацией и прорисовкой каждой мышечной группы.

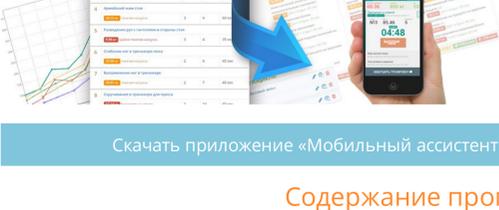
И вот тут-то к помощи спортсмену приходит пампинг-программа на сушку для мужчин. Техника пампинга ориентирована на закачку мышц кровью, где основная работа со спортивным инвентарем будет выполняться с высокой интенсивностью, но рабочий вес в каждом упражнении заметно уменьшится.

В конечном итоге предложенная методика сможет повлиять не только на уменьшение процента жировой ткани, но и на увеличение объема мышц, сопровождающееся саркоплазматической гипертрофией.

Программа тренировок составлена таким образом, что в течение недели каждая мышечная группа получит нагрузку всего один раз, а все оставшееся время будет восстанавливаться и адаптироваться. Это позволит в следующей тренировке пропорционально интенсифицировать нагрузку, что скажется на увеличении прогресса.



Автор: fit4power.ru



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

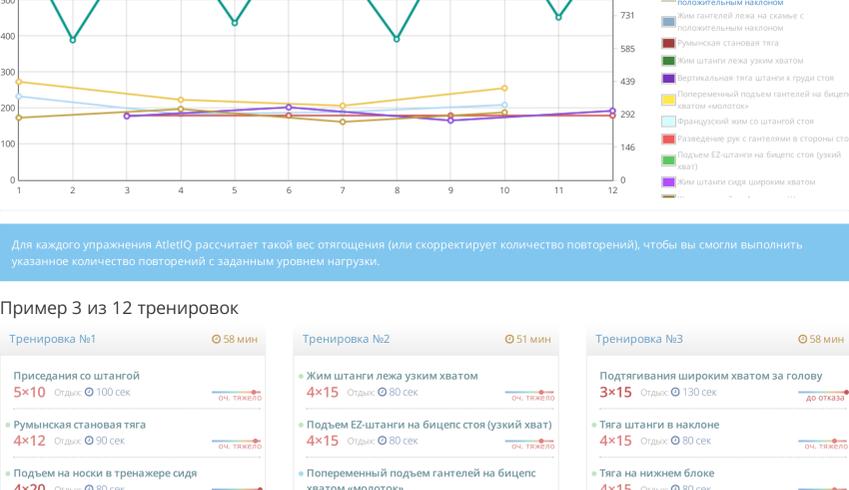
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	5	10-12	70-100 сек
2	Румынская становая тяга (а)	4	12-15	60-90 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будут вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы могли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 58 мин

- Приседания со штангой 5x10 Отдых: 100 сек
- Румынская становая тяга 4x12 Отдых: 90 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x20 Отдых: 80 сек
- Жим штанги лежа 4x10 Отдых: 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых: 90 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых: 80 сек

> 13.25 т, 1075 очков, 770 ккал

Тренировка №2 51 мин

- Жим штанги лежа узким хватом 4x15 Отдых: 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 4x15 Отдых: 80 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x15 Отдых: 60 сек
- Французский жим со штангой стоя 5x15 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 80 сек
- «Велосипед» 3x20 Отдых: 80 сек

> 4.61 т, 622 очка, 450 ккал

Тренировка №3 58 мин

- Подтягивания широким хватом за голову 3x15 Отдых: 130 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x15 Отдых: 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых: 80 сек
- Жим штанги сидя широким хватом 3x12 Отдых: 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценегера 3x12 Отдых: 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых: 100 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых: 110 сек

> 7.2 т, 998 очков, 720 ккал

Стоимость полной версии 260 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

СКОРОСТНОЕ ЖИРОСЖИГАНИЕ И МЫШЕЧНАЯ ГИПЕРТРОФИЯ В ПОДАРОК ЗАНИМАЮЩИМСЯ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПАМПИНГ-СХЕМЕ

Как же извлечь из пампинг-программы максимум пользы для своего тела? Для того чтобы мышцы положительно откликнулись после каждой тренировки быстрым восстановлением, а в общей массе тела удельный вес жировых тканей неоправдимо сокращался, необходимо придерживаться ряда советов по отдыху и выполнению самих упражнений.

1. Во время работы на рельеф с применением пампинг-программы, необходимо уделить внимание перерывам между подходами. Если отдыхать дольше минуты, то кровь, прилившая к целевым в момент выполнения упражнений с большим количеством повторений, начнет уменьшаться, а, значит, пампинг-эффект нивелируется.

Если же длительность отдыха меньше 30 секунд, это снизит эффективность мышечной работы, не смотря на то, что рабочий вес небольшой. Поэтому оптимальным временем для перерыва между подходами считается 30-60 секунд за это время приходит в норму дыхание и восстанавливается частота пульса.

2. Суперсеты являются необходимым условием при выполнении упражнений, так как благодаря совмещению двух правильно подобранных упражнений можно максимально наполнить кровью мышцу до появления ощущения наполненности. Такой метод считается наилучшим не только для работы на рельеф, но и для увеличения объема мышц.

При выполнении суперсетов мышцы следует растягивать после каждого подхода, или перед переходом к другим упражнениям. Это поможет увеличить мышцу в поперечном сечении, тем самым давая возможность еще больше забить ее.

Если же растяжку не делать, то мышцы будут соответствовать анатомическому положению и размеру, который был изначально до тренировки, то есть дальнейшего прогресса не будет наблюдаться.

3. Для большей эффективности после пампинг-программы можно добавить кардионагрузку. Такой метод поможет активизировать процесс сжигания жировой ткани — так как после работы в тренажерном зале гликолитический запас истощен, организму придется черпать энергию из других источников. Чтобы извлечь максимальную выгоду из аэробной нагрузки, ее следует выполнять сразу же после тренировки на сушку тела.

Лучше всего подойдет спортивная ходьба или бег в медленном темпе — нагрузки должны быть умеренными, так как организм после интенсивной работы в зале все же изрядно утомлен. Ее продолжительность должна быть не меньше 40-60 минут.

4. Тем атлетам, которые не хотят совмещать пампинг-тренировки со своей нынешней программой.

Все очень просто: по понедельникам чередуются занятия на по программе на сушку и силовой тренинг. Такой принцип периодизации, будет также способствовать усиленному образованию сократительных белков.

Приведенная пампинг-программа предусматривает прокачку трех различных мышечных групп в течение недели. Таким образом, нагрузка максимально оптимизируется и мышцы получают достаточное время для восстановления после столь интенсивных нагрузок с большим количеством подходов и повторений почти в каждом упражнении.

Тем не менее не стоит забывать про активный отдых: прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, катание на роликах, подвижные игры с друзьями или семьей — это не только не воспрещено, но и желательно для быстрого восстановления.

Такие легкие нагрузки на организм поддерживают тело в постоянном тонусе и также способствуют повышению обмена веществ. Пренебрежение рекомендациями и ведение малоактивного образа жизни за пределами зала перечеркивает всю пользу тренировок, так как жир вновь накапливается, а метаболизм замедляется.

Если задалась целью сделать свое тело рельефным и красивым, не стоит забывать и про питание.

Стоимость полной версии 260 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

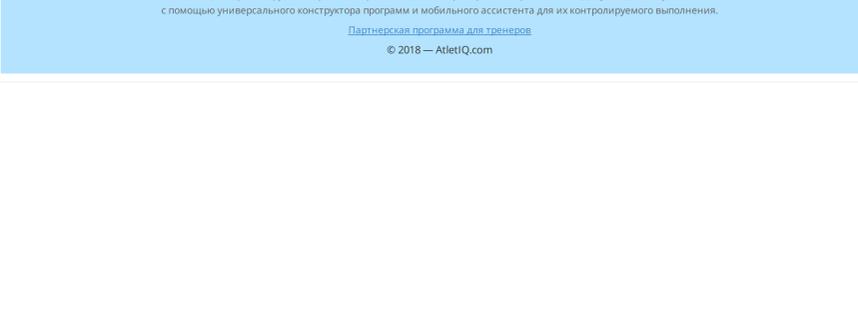
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программы тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 получили 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 программы 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](#)

Программа 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com

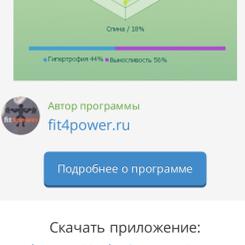


«Пампинг программа на сушку для мужчин»

Жиросжигание, рельеф 12

Пампинг-программа на сушку для мужчин сможет повлиять не только на уменьшение процента жировой ткани, но и на увеличение объема мышц, сопровождающееся саркоплазматической гипертрофией.

[Скачать в PDF](#)



Автор программы fit4power.ru

[Подробнее о программе](#)

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

