

Базовая программа тренировок

2 месяца силовых тренировок для начинающих мужчин

Подготовь тело к дальнейшему росту мышечной массы!



Автор программы: ferrum-body.ru

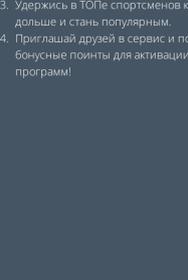
Создано с помощью Atletiq.com

Отработай технику, адаптируйся к работе с весом и подготовь «почву» для дальнейшего прогресса с тренировочной программой для новичка

Новичок **46** дней **24** тренировки **~32** минуты

Использовать продвинутые комплексы с одновременным совмещением сразу нескольких целевых тренингов могут позволить себе только продвинутые спортсмены. Прежде чем приступить к бесплатным попыткам отыскать универсальную программу тренировок, начинающему атлету важно наработать функциональную базу, четко придерживаясь рекомендаций специализированного комплекса для новичков.

<https://atletiq.com/programma/bazovaya-programma-trenirovok-dlya-nachinayuschih.html>



Постигни суть силовой тренировки с функционалом базовых движений тренинга для начинающего атлета

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

Стоит ли говорить о важности правильного старта в занятиях тяжелым спортом? Начало силовых тренировок в спорте — самый ответственный этап в профессиональной или любительской карьере атлета, грамотный подход к которому определит результативность дальнейших попыток привести тело в надлежащую форму.

С чего начать тренировки в зале новичку, который ни разу даже не держал в руках штангу? Самостоятельный подбор эффективной схемы тренировок едва ли возможен без элементарных эмпирических навыков. Особо подоготовленному на собственные силы спустя месяц бессистемных занятий по подкастному в интернете или по случаю по залу примеру, в лучшем случае останутся с тем, с чего и начинали. Альтернативным вариантом для начинающего спортсмена является использование рекомендательных наставлений профессионалов.

Программа тренировок для новичков в тренажерном зале основана на базовых многосуставных упражнениях, которые способствуют развитию силы и гипертрофии мышц. Почти все упражнения выполняются со свободным отягощением — это позволяет максимально задействовать все мышечные волокна каждой группы мышц, укрепить сухожилия и развить силу хвата, что играет немаловажную роль в дальнейшем повышении нагрузки.



Автор: ferrum-body.ru



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно такую же нагрузку, которую автор программы назначил 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

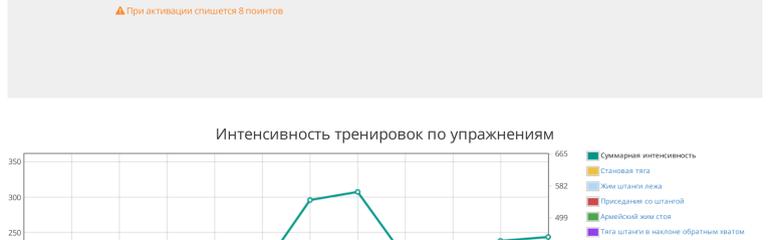
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3	8-10	70-90 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-10	70-90 сек
3	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	8-10	70-90 сек

▲ При активации списывается 8 очков

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 рассчитывает фактор веса отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

<p>Тренировка №1 31 мин</p> <p>Приседания со штангой 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — легко</p> <p>Жим штанги лежа 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — легко</p> <p>Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — легко</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 Отдых 60 сек — нормально</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x10 Отдых 50 сек — нормально</p> <p>272 очка</p>	<p>Тренировка №2 29 мин</p> <p>Становая тяга 3x8 Отдых 70 сек — легко</p> <p>Подтягивания 3x8 Отдых 70 сек — легко</p> <p>Армейский жим стоя 3x8 Отдых 70 сек — легко</p> <p>Подъем штанги на бицепс 1x10 Отдых 60 сек — нормально</p> <p>Планка 2x35 сек Отдых 60 сек — тяжело</p> <p>228 очка</p>	<p>Тренировка №3 31 мин</p> <p>Приседания со штангой 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — легко</p> <p>Жим штанги лежа 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — легко</p> <p>Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Отдых 70 сек — легко</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 Отдых 60 сек — тяжело</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x10 Отдых 50 сек — тяжело</p> <p>320 очка</p>
--	--	--

2 «2 МЕСЯЦ» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	3	8-10	70-90 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-10	70-90 сек
3	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	8-10	70-90 сек

▲ При активации списывается 8 очков

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

<p>Тренировка №1 31 мин</p> <p>Приседания со штангой 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — нормально</p> <p>Жим штанги лежа 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — нормально</p> <p>Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — нормально</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 Отдых 60 сек — нормально</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x10 Отдых 50 сек — нормально</p> <p>293 очка</p>	<p>Тренировка №2 29 мин</p> <p>Становая тяга 3x8 Отдых 70 сек — нормально</p> <p>Подтягивания 3x8 Отдых 70 сек — нормально</p> <p>Армейский жим стоя 3x8 Отдых 70 сек — нормально</p> <p>Подъем штанги на бицепс 1x10 Отдых 60 сек — нормально</p> <p>Планка 2x50 сек Отдых 60 сек — тяжело</p> <p>302 очка</p>	<p>Тренировка №3 31 мин</p> <p>Приседания со штангой 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — тяжело</p> <p>Жим штанги лежа 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — тяжело</p> <p>Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Тяга 200 кг 70 сек — тяжело</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 Отдых 70 сек — тяжело</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 2x10 Отдых 50 сек — тяжело</p> <p>416 очка</p>
--	--	---

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 300 руб [Почему это платно?](#)

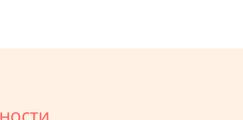
[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ЗАПУСТИ МЕХАНИЗМ МЫШЕЧНОГО РОСТА ЗА ДВА МЕСЯЦА АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В СИЛОВОМ СТИЛЕ ПО БАЗОВОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ НОВИЧКА



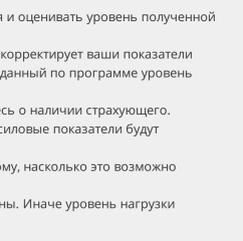
«Базовая программа тренировок для начинающих» Поддерживаемые формы 24

Использовать продвинутые комплексы с одновременным совмещением сразу нескольких целевых тренингов могут позволить себе только продвинутые спортсмены. Прежде чем приступить к бесплатным попыткам отыскать универсальную программу тренировок, начинающему атлету важно наработать функциональную базу, четко придерживаясь рекомендаций специализированного комплекса для новичков.



Автор программы: ferrum-body.ru [Подробнее о программе](#)

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



Программа тренировок для начинающих мужчин состоит из двух частей, которые, в свою очередь, содержат два комплекса упражнений. Предлагаемый план тренировок дает четкое представление о том, что делать и как заниматься новичку, желающему выглядеть лучше и приобрести прекрасную физическую форму.

Месяц «1 месяц» содержит 12 тренировок, где интенсивность каждой будет достаточно низкой, но несмотря на это, занятия будут сильно утомлять. Объясняется этот физиологический феномен просто — в первое время организм, не привыкший к регулярным нагрузкам, реагирует на физическую активность повышенной утомляемостью и ему потребуется некоторое время для адаптации к стрессу, вызываемому упражнениями. В начале тренировочной программы, в организме будут происходить некоторые изменения, в большей части вызванные ускорением метаболизма.

Упражнения на первых тренировках стоит выполнять подконтрольно в медленном темпе, противоположные действия могут спровоцировать дестабилизацию положения, в котором находится тело или привести к травме.

Отдельное внимание на каждой тренировке в течение всего месяца нужно уделить техническим аспектам выполнения каждого упражнения. Для этого рекомендуется каждый день перед зеркалом оттачивать правильную технику, выполняя имитационные движения каждого упражнения до тех пор, пока не выработается динамический стереотип.

Такой подход к делу — правильное начало тренировок в тренажерном зале.

План тренировок для новичка в зале имеет два варианта комплексов упражнений, которые чередуются друг за другом через день. В течение двух тренировочных дней прорабатываются все группы мышц в первую — ноги, грудь, трицепс, спина, во вторую — плечи, бицепс, пресс, спина.

Программа включает исключительные базовые комплексы упражнений, что играет важную роль в наборе мышечной массы и развитии силовых показателей всех мышечных групп.

Вне зависимости от дальнейшей цели тренировок база для новичков в тренажерном зале должна в обязательном порядке включать выполнение упражнений со штангой, жим штанги лежа, становую тягу, то есть ориентироваться на принципы классической школы силового тренинга.

Общее время, затраченное на посещение тренажерного зала, не будет превышать 30 минут. Нагрузка по всем упражнениям в течение первого месяца будет ступенчато повышаться от 45% до 62%, количество подходов будет варьироваться от 1 до 3.

Что касается количества повторений за один подход, то минимальным будет 8 раз, а максимальным — 12. Тренинг в таком режиме, согласно общезвестным бодибилдерским постулатам, является наилучшим для гипертрофии мышц.

Программа занятий для новичков составлена грамотно и полноценно, имеет под собой обширную практическую аргументацию и является в дополнительных корректировках — какие-либо изменения в ней может только помешать прогрессу, поэтому не стоит отклоняться от намеченного плана тренировок даже к самой малости.

- Первая тренировка включает в себя: приседания со штангой — упражнение хорошо прорабатывает ноги и задействует мышечный корсет, жим штанги лежа — для развития груди и плечевого пояса, тяга штанги в наклоне обратным хватом — акцентировано на утолщение широчайших мышц спины, разгибание на трицепс на верхнем блоке — включено для того, чтобы дополнить нагрузку на целевую мышцу, подъем на носки в тренажере стоя — хорошая нагрузка на икры.
- Во вторую тренировку входит: становая тяга — для развития общей силы тела, так как задействует 2/3 всей мускулатуры, подтягивания — делают спину широкой и рельефной, армейский жим стоя — прокачивает все пучки дельтовидных мышц, подъем штанги на бицепс — делает объем руки больше за счет увеличения другой мышца, планка — прекрасное упражнение для укрепления не только пресса, но и множества сухожилий, так как оно выполняется не в динамическом, а статическом режиме.

И вот тут-то логично вырисовывается ответ на главный вопрос темы «с чего начать силовые тренировки» — основу тренинга для новичка составляет программа тренировок со свободными весами, имеющая силовую направленность.

Месяц «2 месяц» является продолжением и дополнением первой части программы. Он также включает в себя 12 тренировок, где интенсивность каждой будет достаточно высокой, но несмотря на это, занятия будут сильно утомлять.

Стоимость полной версии 300 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

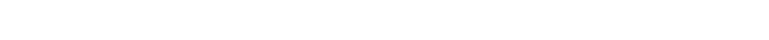
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Упражнения в программе рассчитываются 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 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 отношением перерыва.
- Старайтесь удерживать 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.



[Установить приложение](#)