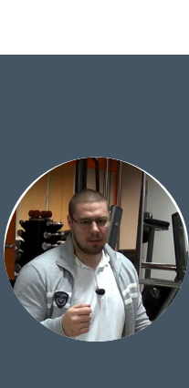
ЗАПУСТИ ПРОЦЕСС
ПЕРВЫЙ ШАГ
РАЗВИТИЕ СИЛЫ
РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ
Автор программы: АНТОН ЮЖАКОВ
Создано с помощью Atletiq.com

Тяжелое базовое «фулбоди» — беспроигрышная концепция набора массы для новичка

Новичок 29 дней 15 тренировок ~71 минута

Мечтаешь оказаться в числе продвинутых культуристов? Начни свой верный путь к рекордам с освоения двухэтапной базовой программы тренировок всего тела.

https://atletiq.com/programms/352

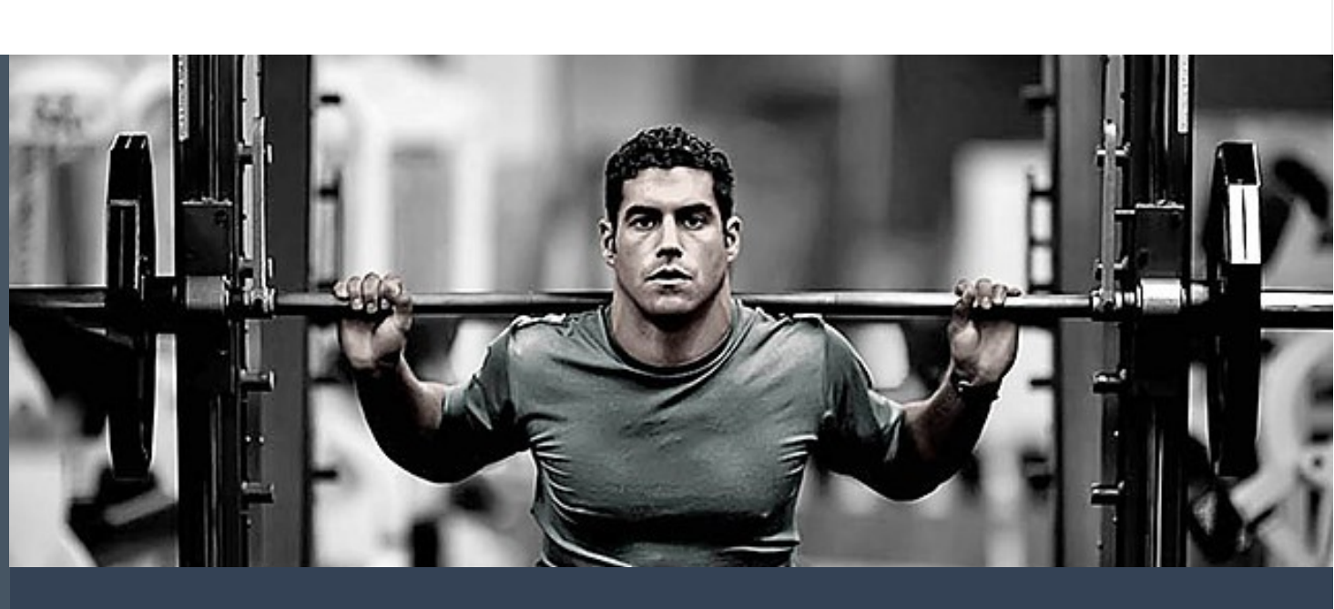


Автор: Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшнем дне, это всегда взгляд перспективу. Сконцентрировать усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель —ближе.

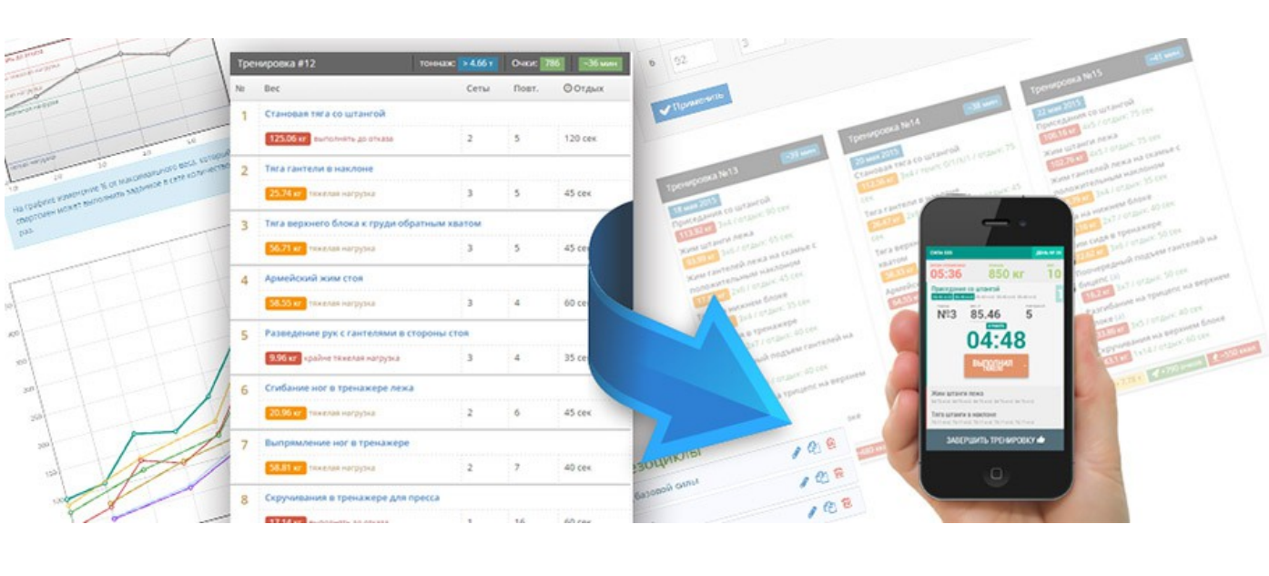


Примени эффективную массонаборную методику тренинга и сдай свой первый силовой экзамен «на отлично»

В бодибилдинге размер и форма имеют значение! Ведь именно с целью приобрести феноменальные мышечные объемы атлеты и приходят в этот спорт.

Программа тренировок в спортзале для начинающих подготовит твою мускулатуру к реальной стрессовой работе со свободными весами, научит тебя эффективно использовать потенциал мышц и станет твоей персональной гарантией триумфа.

Пользователям предложенной массонаборной программы, только открывающим для себя железные игры, предстоит испытать мощнейшее действие многосуставных упражнений — именно их техничное освоение в дальнейшем приведет к рекорду мышечной массы и гармонии пропорций. Но всему свое время — для начала максимально активизируем и укрепим мускулатуру, доведем базовые движение до автоматизма и привыкнем к объемной работе, выполняя эффективный фулбоди-комплекс. Отныне вся мышечная система работает как слаженный механизм на единую цель — достижение телосовершенства.



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: 29 Тренировочные дни: 15 Отдых: 14

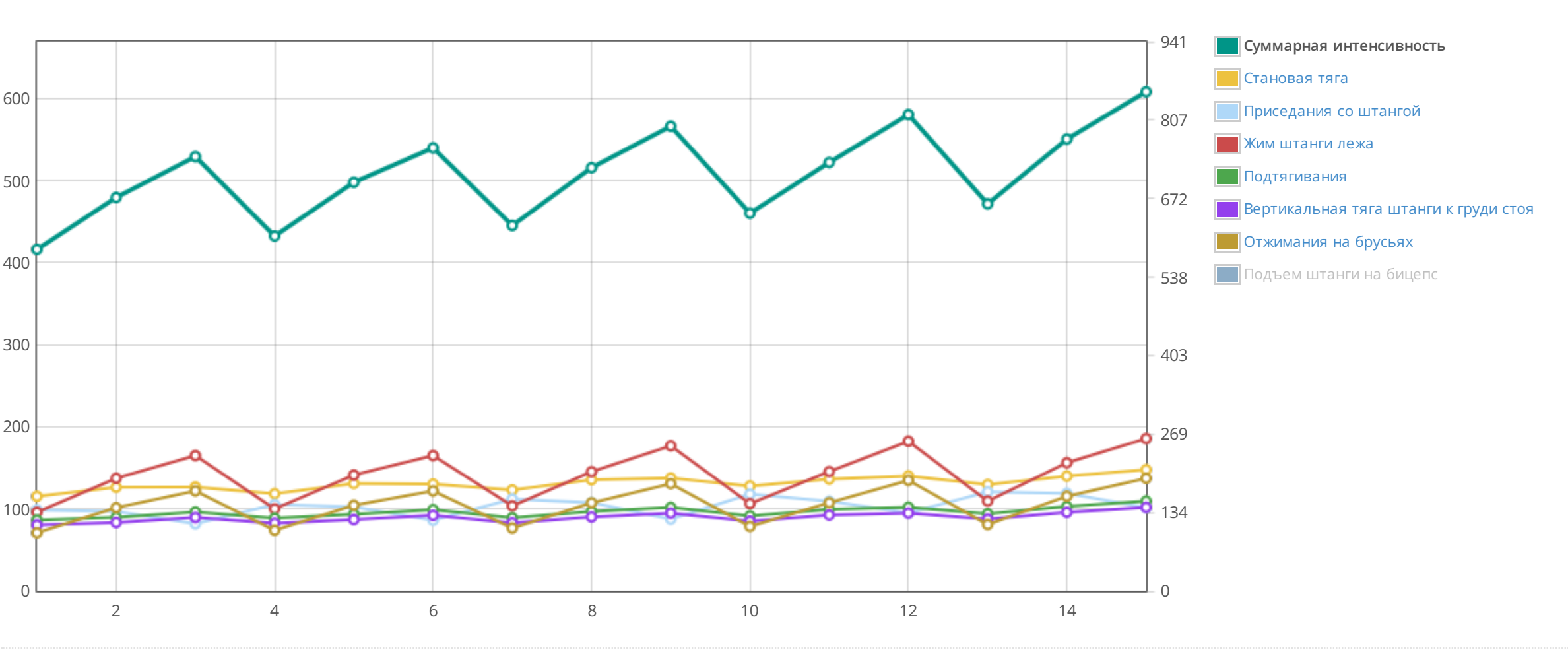
1 «1 месяц»

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров. Это поможет 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	4-5	5-6	180 сек
2	Жим штанги лежа	3-4	6-10	120 сек
3	Становая тяга	3	8-12	120 сек
4	Отжимания на брусьях	3-4	6-10	120 сек
5	Подтягивания	3	8-12	90 сек
6	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	8-12	90 сек
7	Подъем штанги на бицепс	2-3	8-12	90 сек
	2-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 — 69 мин

Приседания со штангой	5×6	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×12	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×12	Отдых: 90 сек	нормально

585 очков

Тренировка №2 — 73 мин

Приседания со штангой	5×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×8	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	4×8	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×10	Отдых: 90 сек	нормально

674 очков

Тренировка №3 — 71 мин

Приседания со штангой	4×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Становая тяга	3×8	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Подтягивания	3×8	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×8	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	3×8	Отдых: 90 сек	нормально

744 очков

Тренировка №4 — 69 мин

Приседания со штангой	5×6	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×12	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×12	Отдых: 90 сек	нормально

608 очков

Тренировка №5 — 73 мин

Приседания со штангой	5×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×8	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	4×8	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×10	Отдых: 90 сек	нормально

700 очков

Тренировка №6 — 71 мин

Приседания со штангой	4×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Становая тяга	3×8	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Подтягивания	3×8	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×8	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	3×8	Отдых: 90 сек	нормально

759 очков

Тренировка №7 — 69 мин

Приседания со штангой	5×6	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×12	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×12	Отдых: 90 сек	нормально

626 очков

Тренировка №8 — 73 мин

Приседания со штангой	5×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×8	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	4×8	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×10	Отдых: 90 сек	нормально

725 очков

Тренировка №9 — 71 мин

Приседания со штангой	4×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Становая тяга	3×8	Отдых: 120 сек	тяжело
Отжимания на брусьях	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Подтягивания	3×8	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×8	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	3×8	Отдых: 90 сек	нормально

796 очков

Тренировка №10 — 69 мин

Приседания со штангой	5×6	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×12	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×12	Отдых: 90 сек	нормально

647 очков

Тренировка №11 — 73 мин

Приседания со штангой	5×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×8	Отдых: 120 сек	тяжело
Становая тяга	3×10	Отдых: 120 сек	тяжело
Отжимания на брусьях	4×8	Отдых: 120 сек	тяжело
Подтягивания	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×10	Отдых: 90 сек	нормально

734 очков

Тренировка №12 — 71 мин

Приседания со штангой	4×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Становая тяга	3×8	Отдых: 120 сек	тяжело
Отжимания на брусьях	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Подтягивания	3×8	Отдых: 90 сек	тяжело
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×8	Отдых: 90 сек	тяжело
Подъем штанги на бицепс	3×8	Отдых: 90 сек	тяжело

816 очков

Тренировка №13 — 69 мин

Приседания со штангой	5×6	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Становая тяга	3×12	Отдых: 120 сек	нормально
Отжимания на брусьях	3×10	Отдых: 120 сек	нормально
Подтягивания	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×12	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×12	Отдых: 90 сек	нормально

663 очков

Тренировка №14 — 73 мин

Приседания со штангой	5×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×8	Отдых: 120 сек	тяжело
Становая тяга	3×10	Отдых: 120 сек	тяжело
Отжимания на брусьях	4×8	Отдых: 120 сек	тяжело
Подтягивания	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×10	Отдых: 90 сек	нормально
Подъем штанги на бицепс	2×10	Отдых: 90 сек	нормально

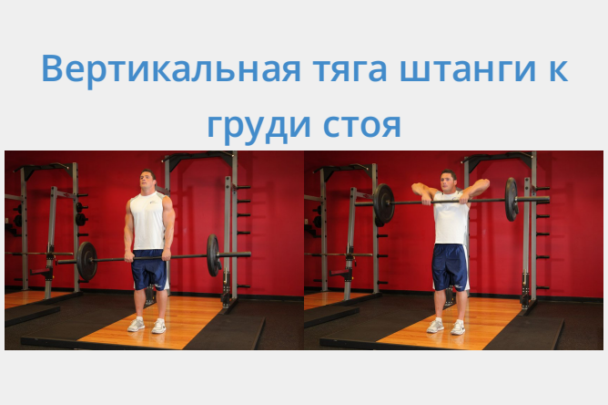
774 очков

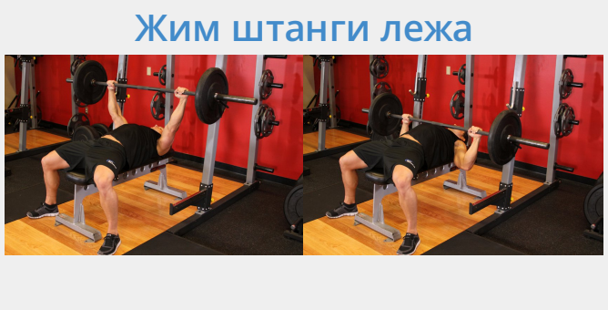
Тренировка №15 — 71 мин

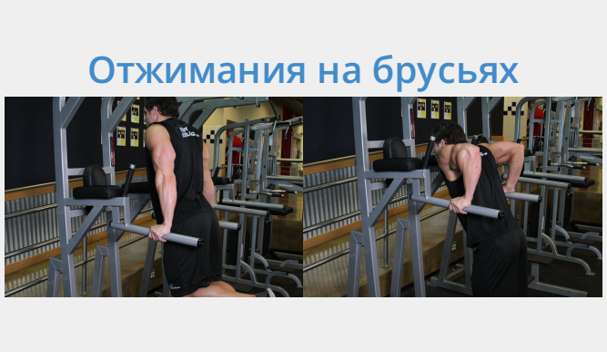
Приседания со штангой	4×5	Отдых: 180 сек	легко
Жим штанги лежа	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Становая тяга	3×8	Отдых: 120 сек	тяжело
Отжимания на брусьях	4×6	Отдых: 120 сек	тяжело
Подтягивания	3×8	Отдых: 90 сек	тяжело
Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3×8	Отдых: 90 сек	тяжело
Подъем штанги на бицепс	3×8	Отдых: 90 сек	тяжело

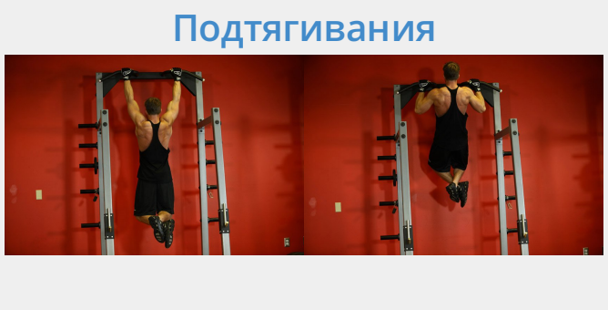
855 очков

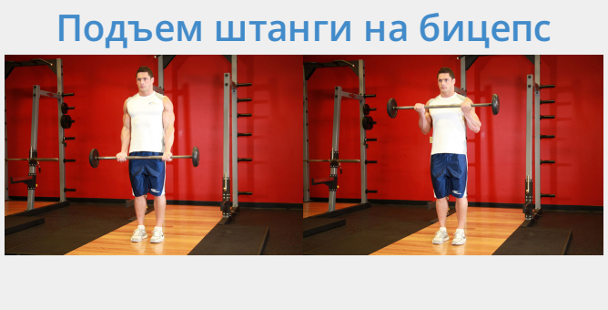
Справочник упражнений программы

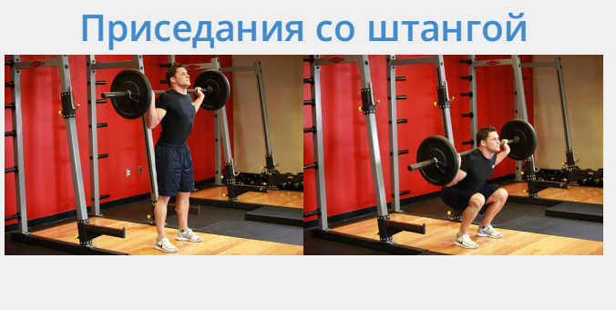

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

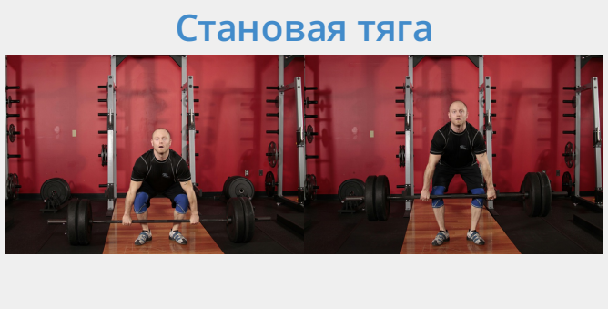

Жим штанги лежа


Отжимания на брусьях


Подтягивания


Подъем штанги на бицепс


Приседания со штангой


Становая тяга

ГРАМОТНО ПЕРЕДОЗИРОВАННАЯ КОМБИНАЦИЯ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ — ОСНОВА ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО БИЛДЕРА

Хотя сплит-схемы по-прежнему остаются классической основой бодибилдинга, они предназначены преимущественно для умелых спортсменов, поскольку предполагают концентрическую работу с мышечными группами. Для начинающего же атлета, мышцы которого не адаптированы к нагрузкам, а механика движений не закреплена, методика сплит-тренинга — сизифов труд.

> Идеальным вариантам в условиях отсутствия тренировочного опыта является программа тренировок в тренажерном зале для начинающих, пропагандирующая эффективный принцип фулбоди — полноценную и комплексную нагруженность мускулатуры спортсмена на каждом занятии. Перво цель такой тренировки — подготовить мышечную ткань к переходу на усложненный уровень.

«Костяк» программы тренировок для новичков в тренажерном зале составляют многосуставные упражнения, и первые три из них позаимствованы из арсенала пауэрлифтера.

По сути принципиальная разница в методиках тренинга силовика и бодибилдера на начальных этапах знакомства с тяжелым спортом размыты, поскольку тренировочные цели занимающихся обуславливают одна другую. Так, ключевым фактором результативности, к которым относят в одном случае наращивание мышечных объемов, в другом — увеличение силовых показателей, является постоянная прогрессия весовых нагрузок.

Но для того, чтобы использовать это принцип в дальнейших тренировках, прежде следует сформировать мышечный пласт, который обеспечит стабилизацию корпуса при работе с отягощением, достаточную мощность и координацию суставно-мускулатурного аппарата. Равномерно распределить нагрузку на весь массив мышц, сохраняя необходимый нам эффект комплексности, способно выполнение тяжелых базовых упражнений *программы тренировок для начинающих бодибилдеров*.

> **Программа тренировок на массу для начинающих включает наиболее эффективные базовые упражнения, ранжированные по сложности выполнения. Чтобы максимально использовать силовой потенциал еще неутомленных мышц, начинать занятие спортсмен должен с выполнение классического силового троеборья со штангой — приседов, жима и становой тяги.**

Первое упражнение будет выполняться в стиле, близком к силовому — на 5-6 повторений, все последующие призваны «натаскать» рабочие мышцы на традиционную и наиболее продуктивную для бодибилдера систему работы в среднем числе повторений, которые стимулируют рост мышечной массы.

По мере прохождения тренировочных ступеней, программа для набора массы для начинающих предусматривает снижение числа повторов в упражнениях, что дает возможность закономерно увеличивать весовую нагрузку, а, значит, соблюдать основное условие роста мышечной массы. К тому же постоянное изменение объемов тренинга является одним из инструментов механизма периодизации, который позволяет начинающему спортсмену эффективно и продолжительно прогрессировать, выполняя регламентированный набор базовых упражнений.

Все те, кто пришел в тяжелый спорт за реальными результатами, будьте готовы к тому, что график занятий будет плотным. Чтобы ускорить физиологические трансформации тела, скорее преодолеть адаптационный период и продвинуться к следующему этапу занятий, программа на массу для начинающих рекомендует новичку посещать зал трижды в неделю с тем условием, что между тренировками будет предусмотрен день отдыха.

Установленная продолжительность самих тренировок также должна быть свыше часа. Не спеши утверждать, что такая длительность идет в разрез с основными методическими рекомендациями продвинутых бодибилдеров. Помни: тренировка новичка — это всегда внешаблонный режим работы, где основной задачей является отработка и закрепление технических навыков. А спешка в этом деле не уместна.

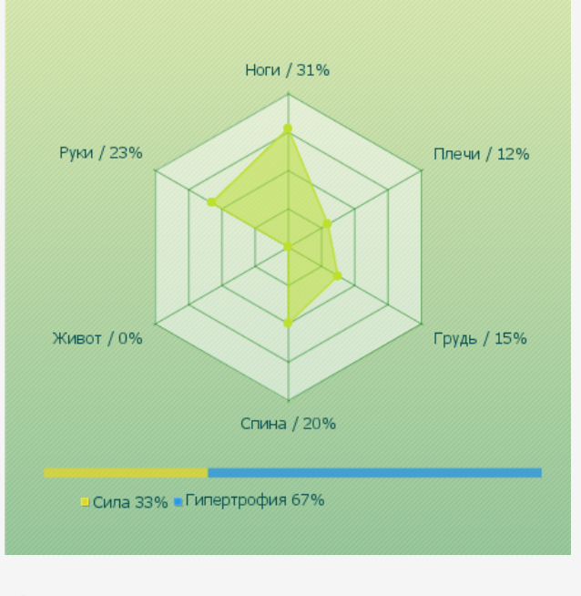
Итак, подетальный план работы теперь в ваших руках. Остается лишь уверенно «врастать» в силовой тренинг и наблюдать за мотивирующими изменениями собственного тела.

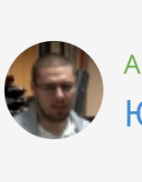
«Первый шаг»

Набор мышечной массы

15

Мечтаешь оказаться в числе продвинутых культуристов? Начни свой верный путь к рекордам с освоения двухэтапной базовой программы тренировок всего тела.



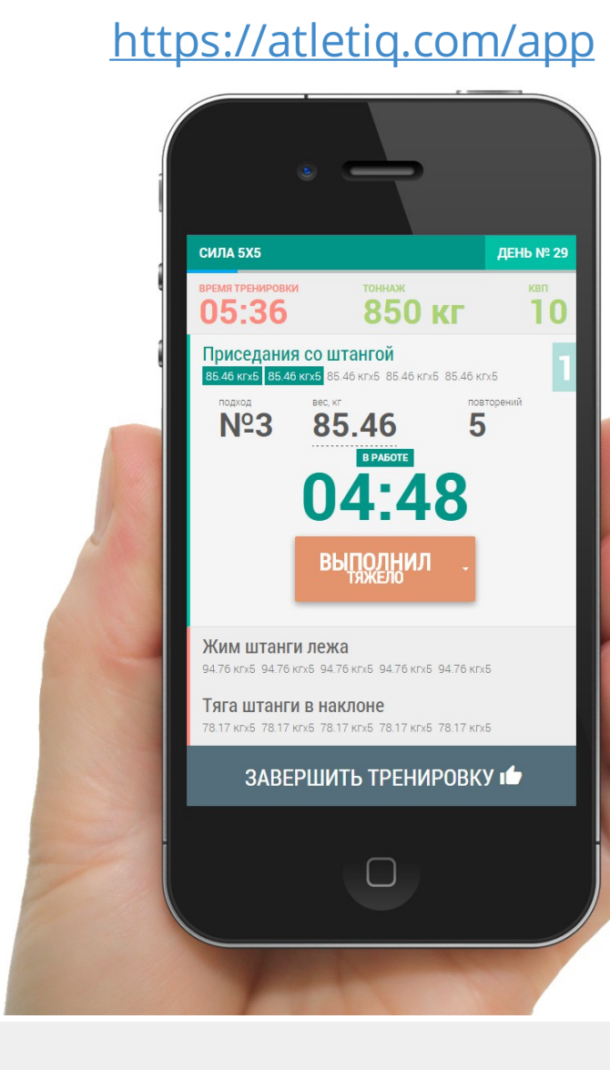


Автор программы

Южаков Антон

Подробнее о программе

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

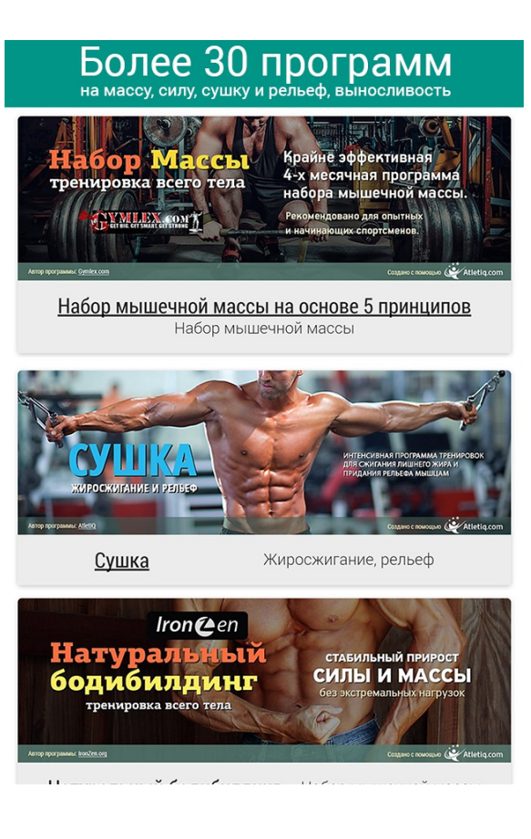
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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

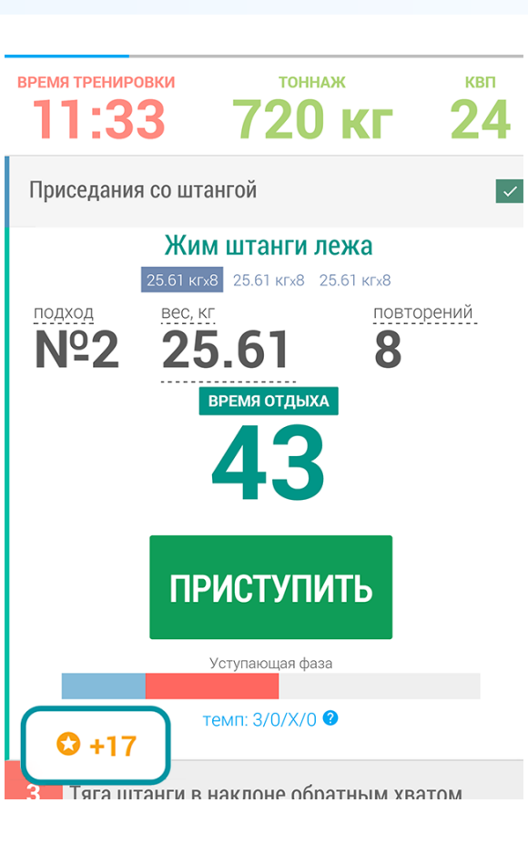
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Набор мышечной массы

Сушка

Жиросжигание, рельеф


ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОННАЖ 720 кг

КВП 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

подход №2

вес, кг 25.61

повторений 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

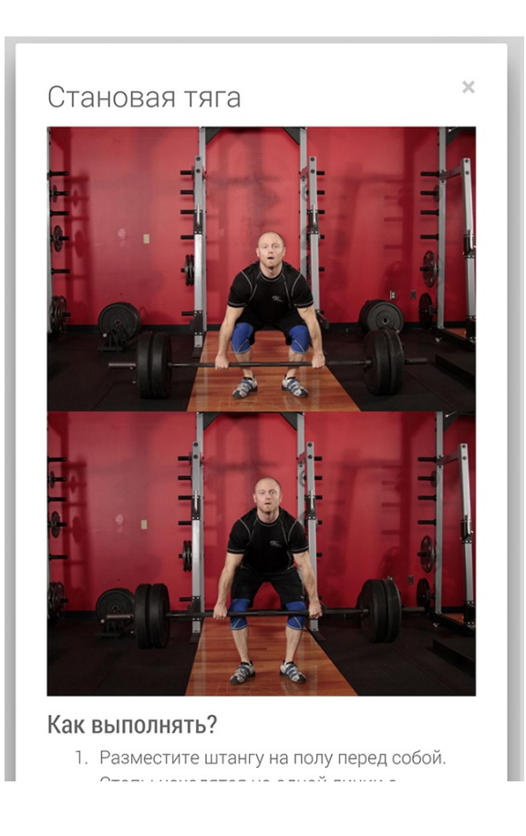
ПРИСТУПИТЬ

Уступающая фаза

темп: 3/0/X/0

+17

Тяга штанги в наклоне обратным хватом


Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

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»

поделиться

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