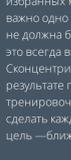


Разыграй свой тренировочный процесс по НОТам: поддерживай форму объемными схемами

Новичок **46** дней **24** тренировки **~53** минуты

Большие веса vs объемная работа? Голосуй в пользу последнего варианта! Ведь именно его «пропагандирует» программа немецкого объемного тренинга, которая ни раз, и не два доказывала свою эффективность. 10 подходов по 10 повторов это нешуточные объемы для одного упражнения, которые даю тебе выиграть в общем тоннаже и помогут держать себя в форме.

<https://atletiq.com/programma/nemeckij-obemnyj-trening-404.html>



Автор:
Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым, профессиональные вершины — возаем, 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.

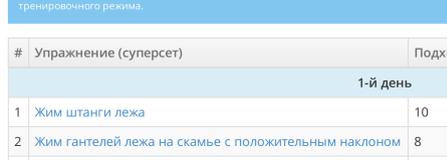


Бери уроки НОТной грамоты — поддерживай функционал мышц

Старая схема, лучше двухновотретьих методик. Ну и что, что не в рифму, как в оригинальной версии поговорки, зато по существу о немецком тренинге 10X10. Не одно поколение выросло на «фаритетном» НОТе, и не одно еще будет выращено!

«Что еще за «зверь» такой? Если вкратце, то фишкой протокола является «масштабность» работы — в одном упражнении тебе предстоит сдвинуть 100 базовых повторов. Звучит, конечно, чудовищно, но на деле все не так и страшно: оптимальный объем работы будет побит на 10 сетов с равным числом повторов. Хотя звучит нисколько не успокаивающе, все это вполне реализуемо с небольшим весом, использование которого соответствует логике «стоповторки».

Если ты в начале пути, обязательно обогати свой кругозор «иностранной» программой: ее освоение станет хорошей стартовой площадкой для будущих рекордов и облегчит переход на «интенсивные» схемы. Ну а мы решили принять самое активное участие в воспитании спортивного «молдняка» в твоем лице и разработали «авторскую» версию НОТ: те же принципы, тот же мощный эффект воздействия, но неизменно креативный подход.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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

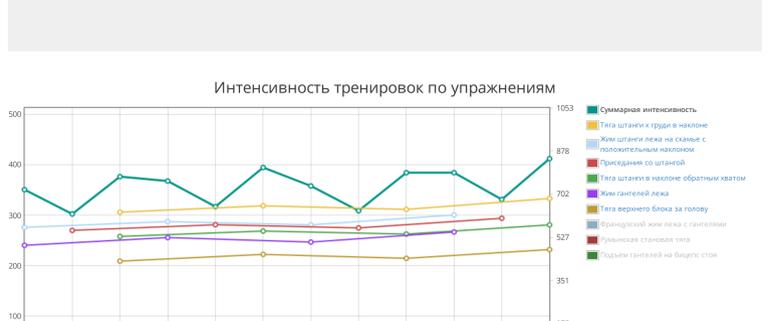
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	10	10	90 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	8	10	90 сек
3	Фланцузский жим лежа	10	10	90 сек

При активации сбивается 7 баллов

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 повторов), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 53 мин

- Жим штанги лежа 10x10 Отдых 90 сек Легко
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 8x10 Отдых 90 сек Нормально
- Французский жим лежа 10x10 Отдых 90 сек Легко

620 очков

Тренировка №2 53 мин

- Приседания со штангой 10x10 Отдых 90 сек Легко
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 8x10 Отдых 90 сек Нормально
- Подъем штанги на бицепс 10x10 Отдых 90 сек Легко

589 очков

Тренировка №3 53 мин

- Тяга штанги в наклоне 10x10 Отдых 90 сек Легко
- Тяга верхнего блока к груди 8x10 Отдых 90 сек Нормально
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 10x10 Отдых 90 сек Легко

724 очка

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	10	10	90 сек
2	Жим гантелей лежа	8	10	90 сек
3	Фланцузский жим лежа с гантелями	10	10	90 сек

При активации сбивается 7 баллов

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 53 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 10x10 Отдых 90 сек Легко
- Жим гантелей лежа 8x10 Отдых 90 сек Нормально
- Французский жим лежа с гантелями 10x10 Отдых 90 сек Легко

720 очков

Тренировка №2 53 мин

- Приседания со штангой 10x10 Отдых 90 сек Легко
- Румынская становая тяга 8x10 Отдых 90 сек Нормально
- Подъем гантелей на бицепс стоя 10x10 Отдых 90 сек Легко

621 очка

Тренировка №3 53 мин

- Тяга штанги в наклоне обратным хватом 10x10 Отдых 90 сек Легко
- Тяга верхнего блока за голову 8x10 Отдых 90 сек Нормально
- Тяга штанги к груди в наклоне 10x10 Отдых 90 сек Легко

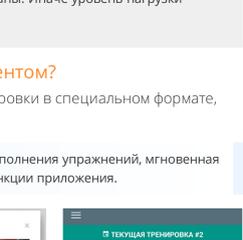
773 очка

Справочник упражнений программы



Скидка 20% Стоимость полной версии 272 руб **218 руб** Почему это платно? Зарегистрироваться и узнать подробности

СИСТЕМА НОТ В РЕДАКЦИИ АТЛЕТИК: СТОПОВЫЙ КОНДИЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ СТОПОВЫЙ ТРЕНИНГ



Генплан тренировочного «проекта»
Вся многосоставная практика займет у тебя 2 месяца. Этот период предсмирительно разбит нами на 2 цикла: кроме того, что существующие различия между месячными этапами дают возможность подключать различные группы мотонейронов и по-новому воздействовать на мышцы, они еще и просто не дадут тебе заскучать.

Каждый тренировочный блок включает 12 занятий или 4 микроцикла. В рамках такого 6-дневного микроцикла только половина дней будут рабочими, три других ты проведешь в режиме offmode.

Что касается самого сплита, мы позволили себе внести некоторые изменения в ортодоксальную схему «объемки»:

- первый день тренировки будет выделен под грудь и трицепс;
- во втором дне под прицел внимания попадают ноги и бицепс;
- финальная тренировка будет посвящена спине и плечам.

Когда больше = лучше
Между тренировками каждой крупной мышечной группы придется выдерживать добротные антракты, поскольку «мало-густо» — не вариант для «немки». Первый же экспериментальный запуск программы наглядно обогнет необходимость такой меры: после гигантских объемов проделанной работы ты еще долгое время будешь ощущать себя «как под комок гущенный». На то чтобы «притий в себя» у тебя будет 5 дней.

Как «подружить» нагрузку и объем
У тех, кто знаком с другой методикой, первое время возникает «когнитивный диссонанс» в отношении спорной регламент отдыха в 90 секунд, чуть сниженная объемность подходов второго упражнения и изменение в векторе воздействия (так, например, после базовых приседаний, нагружающих главным образом квадрицепс, тебя поджидают мертвые тяги, воздействующие на «оборотную» сторону бедра).

Кому НОТ?
Чем эта схема выгодна для атлета? В первую очередь тем, что объемный характер работы привлекает к участию максимальное количество двигательных единиц (на смену утомленным волокнам приходит «новобранцы», повышает мышечную «энергетику». С другой стороны, НОТ не нуждается в использовании большого отягощения, и таким образом, схема оказывается идеальной для безопасного поддержания мышечного потенциала. Исполнять ее, если тебе необходимо «собраться с мыслями» перед следующим серьезным циклом.

«Немецкий объемный тренинг» Набор мышечной массы 24

Большие веса vs объемная работа? Голосуй в пользу последнего варианта! Ведь именно его «пропагандирует» программа немецкого объемного тренинга, которая ни раз, и не два доказывала свою эффективность. 10 подходов по 10 повторов это нешуточные объемы для одного упражнения, которые даю тебе выиграть в общем тоннаже и помогут держать себя в форме.



Автор программы Южаков Антон Подробнее о программе

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



Скидка 20% Стоимость полной версии 272 руб **218 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.

- 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 страхового.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши личные 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 любой этап твоего тренинга

- Низкая нагрузка: программа для похудения
- Выбор мышечной массы по доске 3 тренинга
- Сушка: кардиотренинг, рельеф
- Изометрия: натренируй бойцовский дух и массу

Время тренировки: 11:33 **Вес: 720 кг** **Дни: 24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61 кг

43 повторения

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять? Рисуем штангу на полу перед собой

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