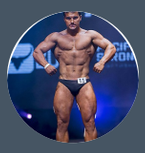
Начни тренировки сегодня, чтобы ловить восхищенные взгляды завтра

Новичок | 40 дней | 24 тренировки | ~49 минут

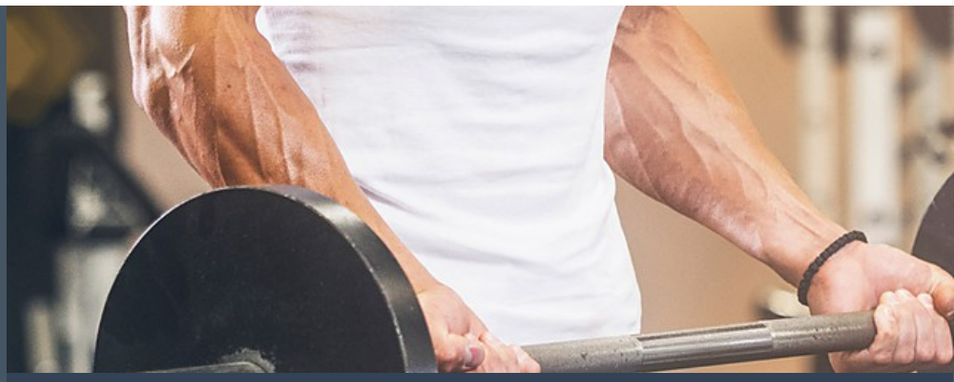
Принял решение пойти в зал, но не знаешь с чего начать — начни тренировки прямо сейчас с этим трехдневным сплитом для набора мышечной массы новичку и подготовь свое тело к покорению новых вершин силового спорта.

https://atletiq.com/programms/439



Автор:
Pavel

Что нам стоит — тело построить? Расскажу все секреты, составлю программу подходящую именно вам. Проконсультирую по питанию.



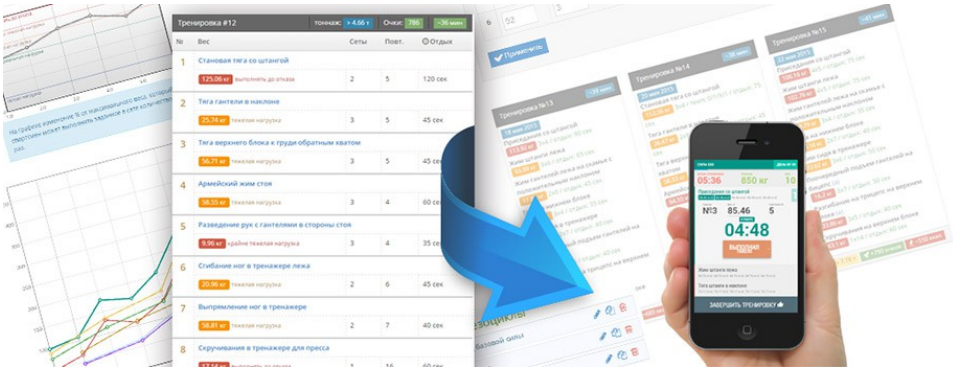
Стань больше и сильнее, просто начав тренироваться по этой программе

Принял решение пойти в зал, но не знаешь с чего начать — начни тренировки прямо сейчас с этим трехдневным сплитом для набора мышечной массы новичку.

Тренировочная программа построена специально для тех, кто раньше не занимался физическим упражнениями, но решил изменить свою жизнь. Предназначена в первую очередь для мужчин, но может быть использована и женщина при условии замены отдельных упражнений на другие.

Сплит рассчитан на восемь недель по три тренировки в неделю. Нагрузка в упражнениях постепенно возрастает в каждом мезоцикле. Для адаптации организма к силовым нагрузкам, потенциально травмоопасные для новичка упражнения заменены на более простые варианты упражнений на тренажерах.

Таким образом тренировочная программа является абсолютно безопасной даже для новичка и исключает травмирование. По мере улучшения силовых показателей тренирующегося и техники выполнения упражнений, упражнения на тренажерах будут заменяться на упражнения со свободными весами.



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 «Вступление»

Продолжительность в днях: 10 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 4

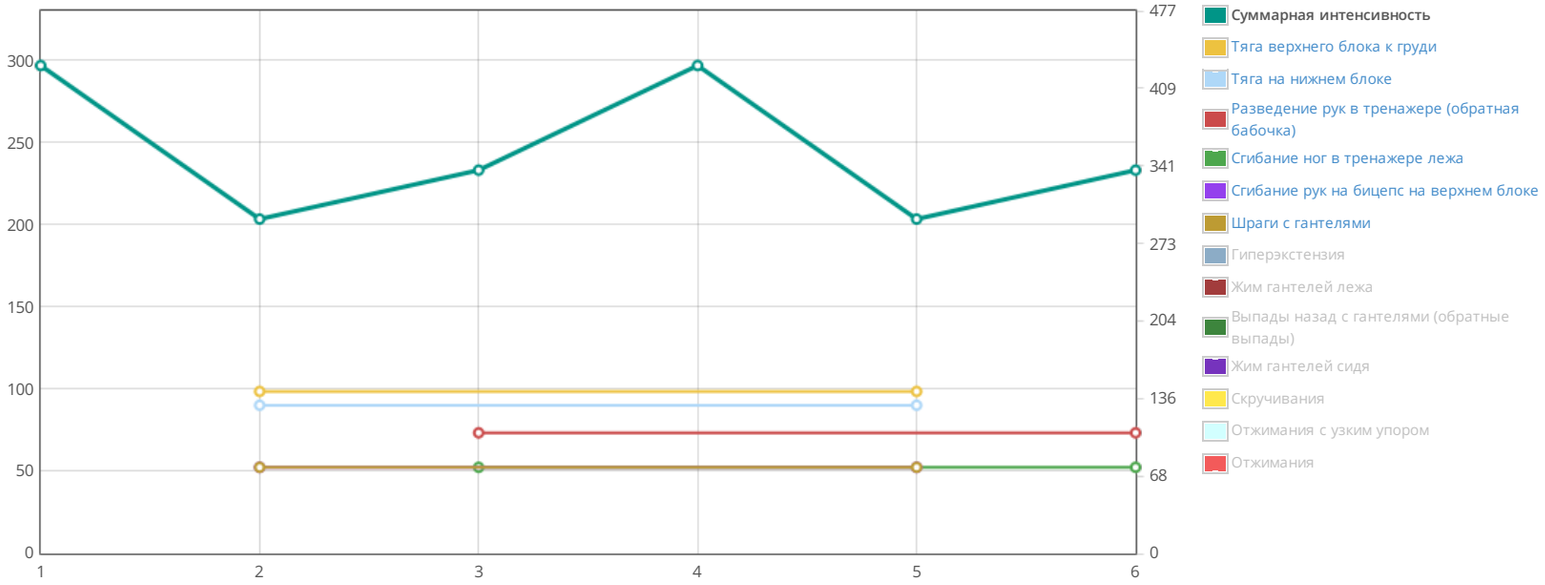
Первый мезоцикл посвящен оценке физического состояния занимающегося, адаптации мышечной ткани, суставов и связок к новым видам физической активности и освению механики выполнения упражнений.

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 гантелей лежа	4	6-12	120 сек
2	Отжимания	4	6-15	120 сек
3	Отжимания с узким упором	4	6-15	120 сек

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.

Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 — 61 мин

Жим гантелей лежа
- 1×12 Отдых: 120 сек — легко
- 1×10 Отдых: 120 сек — легко
- 1×8 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×6 Отдых: 120 сек — нормально

Отжимания
- 1×10 Отдых: 120 сек — легко
- 1×8 Отдых: 120 сек — легко
- 1×6 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×6 Отдых: 120 сек — нормально

Отжимания с узким упором
- 1×10 Отдых: 120 сек — легко
- 1×8 Отдых: 120 сек — легко
- 1×6 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×6 Отдых: 120 сек — нормально

Гиперэкстензия
- 3×12 Отдых: 180 сек — нормально

Скручивания
- 2×15 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
- 2×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

429 очков

Тренировка №2 — 51 мин

Тяга верхнего блока к груди
- 3×12 Отдых: 180 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
- 3×12 Отдых: 180 сек — нормально

Шраги с гантелями
- 3×12 Отдых: 180 сек — нормально

Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке
- 3×12 Отдых: 180 сек — нормально

294 очков

Тренировка №3 — 54 мин

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
- 1×12 Отдых: 180 сек — легко
- 1×12 Отдых: 180 сек — легко
- 1×10 Отдых: 180 сек — нормально
- 1×8 Отдых: 180 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
- 3×12 Отдых: 180 сек — нормально

Жим гантелей сидя
- 1×12 Отдых: 120 сек — легко
- 1×10 Отдых: 120 сек — легко
- 1×8 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×6 Отдых: 120 сек — нормально

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
- 3×12 Отдых: 180 сек — нормально

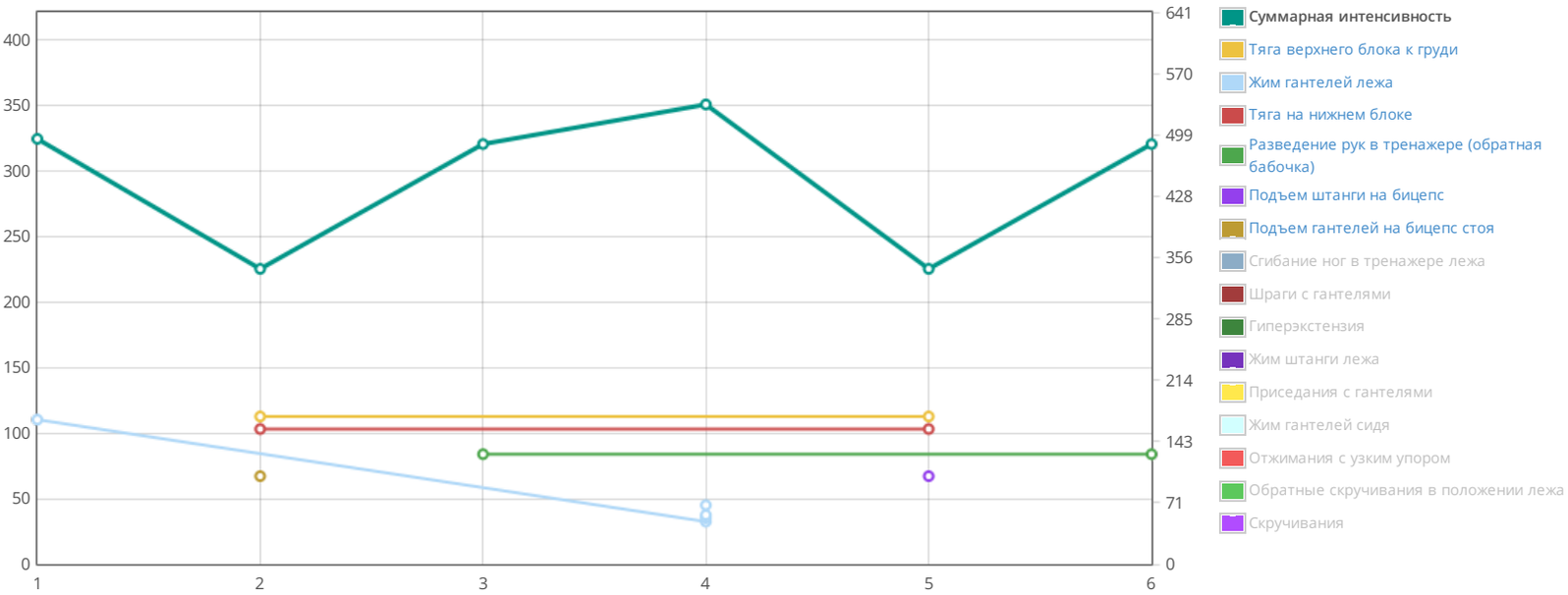
337 очков

2 «Первые шаги»

Продолжительность в днях: 10 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 4

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	4	6-12	120 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10	150 сек
3	Отжимания с узким упором	4	8-15	120 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 — 59 мин

Жим штанги лежа
- 1×12 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

Отжимания с узким упором
- 1×15 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×12 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Гиперэкстензия
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

Скручивания
- 1×15 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×12 Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 120 сек — тяжело

494 очков

Тренировка №2 — 44 мин

Тяга верхнего блока к груди
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

Шраги с гантелями
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

Подъем гантелей на бицепс стоя
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

343 очков

Тренировка №3 — 59 мин

Приседания с гантелями
- 1×12 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

Жим гантелей сидя
- 1×12 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×10 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×8 Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

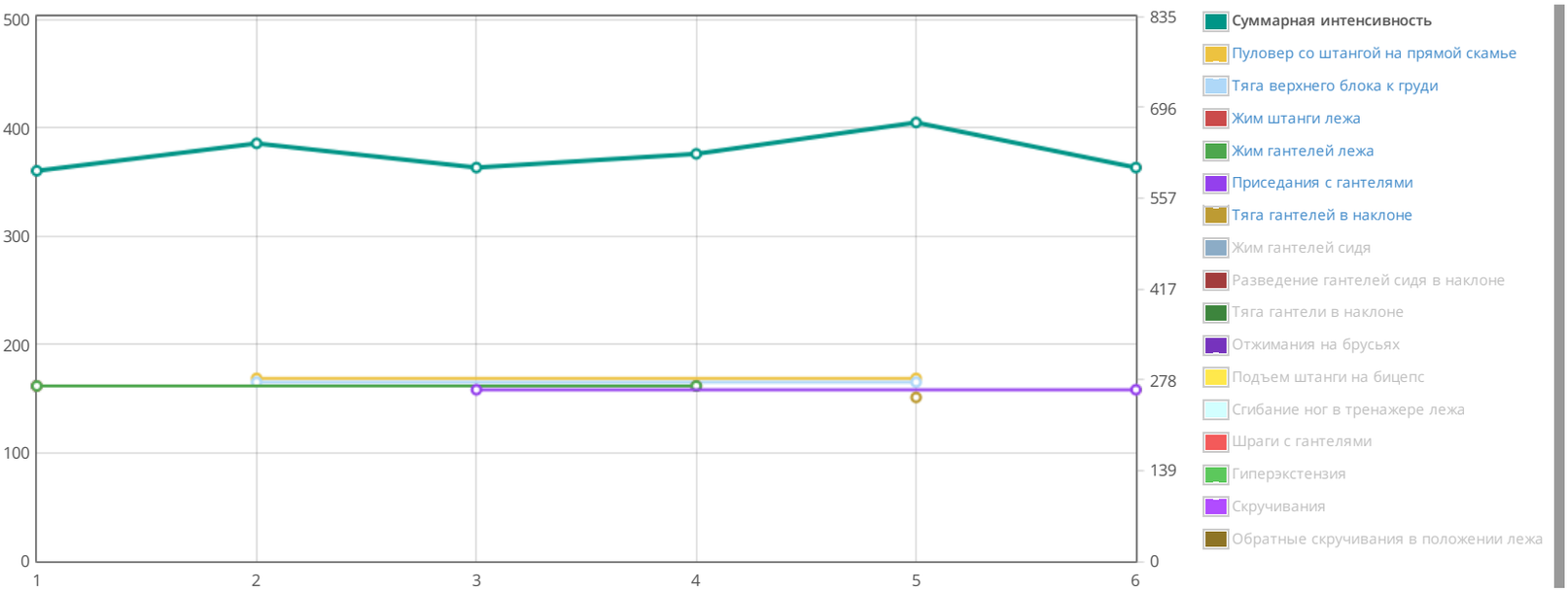
Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
- 3×10 Отдых: 150 сек — нормально

Обратные скручивания в положении лежа
- 1×15 Отдых: 120 сек — нормально
- 1×12 Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 120 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 120 сек — тяжело

488 очков

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Жим штанги лежа	4	10	120 сек
2	Жим гантелей лежа	4	10	120 сек
3	Отжимания на брусьях	4	10	120 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 — 58 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Гиперэкстензия
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Скручивания
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

598 очков

Тренировка №2 — 58 мин

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

640 очков

Тренировка №3 — 59 мин

Приседания с гантелями
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

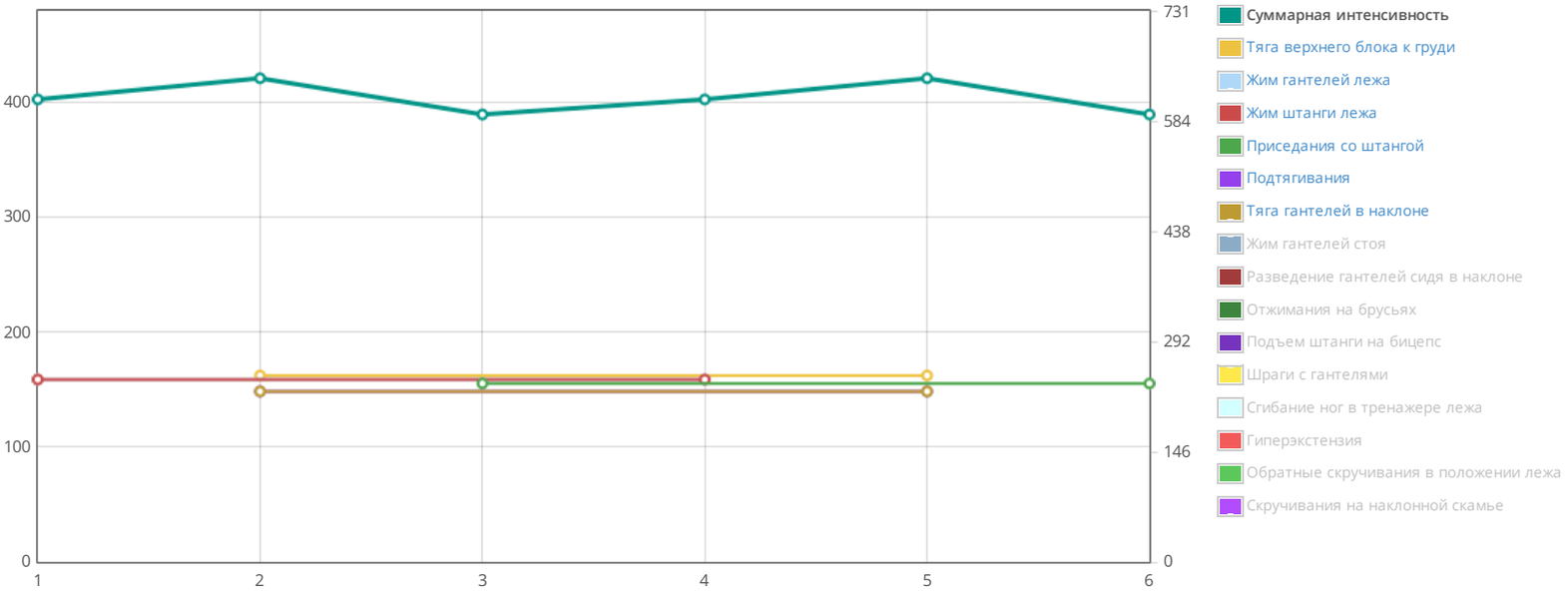
Разведение гантелей сидя в наклоне
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×15 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
2×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

603 очков

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Жим штанги лежа	3	8	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8	90 сек
3	Отжимания на брусьях	3	8	90 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 — 44 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×15 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
2×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

613 очков

Тренировка №2 — 40 мин

Подтягивания
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

641 очков

Тренировка №3 — 44 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей стоя
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

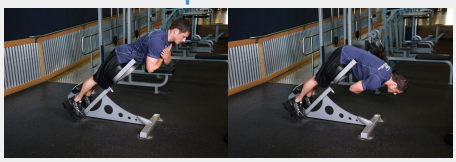
Разведение гантелей сидя в наклоне
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
2×15 Отдых: 120 сек — оч. тяжело
2×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

593 очков

Справочник упражнений программы

Гиперэкстензия



Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

Жим гантелей стоя

Жим ногами

Жим штанги лежа

Изолированное разведение

Обратное скручивание лежа на

Обратные скручивания в

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

Зарегистрироваться

ИЗМЕНИ СВОЕ ТЕЛО В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ ВСЕГО ЗА 24 ТРЕНИРОВКИ

Время отдыха между подходами в каждом мезоцикле будет уменьшаться вслед за адаптацией организма и улучшением способности переносить физические нагрузки.

> Следует избегать выполнения кардио упражнений перед началом силовой тренировки, так как это негативно сказывается на силовых качествах тренирующегося и выносливости, но по окончанию рекомендуется добавить 5-10 минутную кардио сессии.

Время тренировки не должно превышать 60 минут, а для полного восстановления организма после силовой нагрузки требуется полноценный сон и качественное питание, сообразное приложенным тренировочным усилиям и соответствующее вашим ожиданиям от тренировок в тренажерном зале.

Как питаться при тренировках по этой программе?

Наиважнейшей составляющей в деле рекомпозиции тела, является питание. С учетом возросших нагрузок и потребностей организма, питание должно измениться. Справедливо высказывание, что питание для спортсмена — это как топливо для автомобиля. Чем лучше качество топлива, те и дальше и лучше поедет автомобиль.

Пищевой рацион спортсмена должен составляться с учетом оособенностей вида спорта, пола, возраста спортсмена, массы его тела, этапов подготовки, климато-географических условий и др. При составлении пищевых рационов необходимо прежде всего учитывать характер и объем тренировочных и соревновательных нагрузок. Общие рекомендации по питанию, которых необходимо будет придерживаться.

> Откажитесь от кондитерских изделий, животных жиров, хлеба и булок из белой муки, сладкой газировки. Постарайтесь исключить из своего рациона колбасы и копчености, консервы и полуфабрикаты.

Белок получайте в виде постного мяса, рыбы и морепродуктов, яиц, птицы, молока и нежирных молочных продуктов, бобовых.

Углеводы можно получить из таких натуральных продуктов, как: крупы (кроме манки и шлифованного риса), макаронные изделия из муки темных сортов, мюсли, картофель (лучше печеный), овощи и фрукты. Полезен и хлеб, бездрожжевой, зерновой или с отрубями.

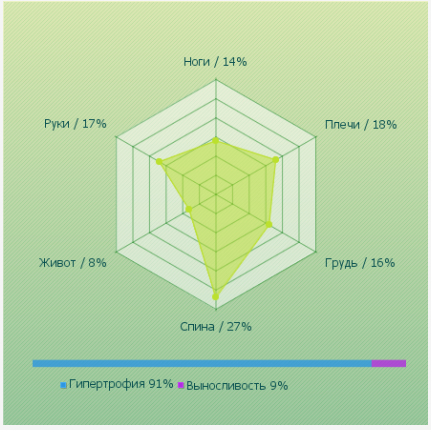
«Неофит»

Набор мышечной массы

24

Принял решение пойти в зал, но не знаешь с чего начать — начни тренировки прямо сейчас с этим трехдневным сплитом для набора мышечной массы новичку и подготовь свое тело к покорению новых вершин силового спорта.

Скачать в PDF



Автор программы

Pavel

Подробнее о программе

Скачать приложение:

Жиры должны быть «хорошие»: нерафинированные растительные масла (оливковое, подсолнечное), жирные сорта рыбы, орехи. Всего жирам следует отводить 20-22% от суточного числа калорий. Ни в коем случае нельзя полностью отказываться от жиров, так как они являются строительным материалом для наших гормонов.

Примерный суточный рацион для начинающего спортсмена:

1. Овсянка (гречневая каша) сваренные на воде, сухофрукты, кофе;

2. 2-3 вареных яйца, яблоко (банан, грейпфрут);

3. Макароны (гречневая каша, бурый рис), куриной филе (любое другое нежирное мясо приготовленное на гриле, сваренное или запеченное), любой овощной салат заправленный оливковым маслом;

4. Обезжиренный творог, яблоко (банан, грейпфрут)

5. Любой овощной салата заправленный оливковым маслом, куриное филе (рыба приготовленные на гриле, сваренные или запеченные). Дополнительно рекомендуется употреблять сывороточный протеин, казеин, витамины и минералы, Омега-3 жирные кислоты, креатин, растительные адаптогены.

Количество пищи рассчитывается исходя из индивидуальных потребностей в калориях и нутриентах.

Простая формула расчета потребностей организма в калориях и нутриентах выглядит так:

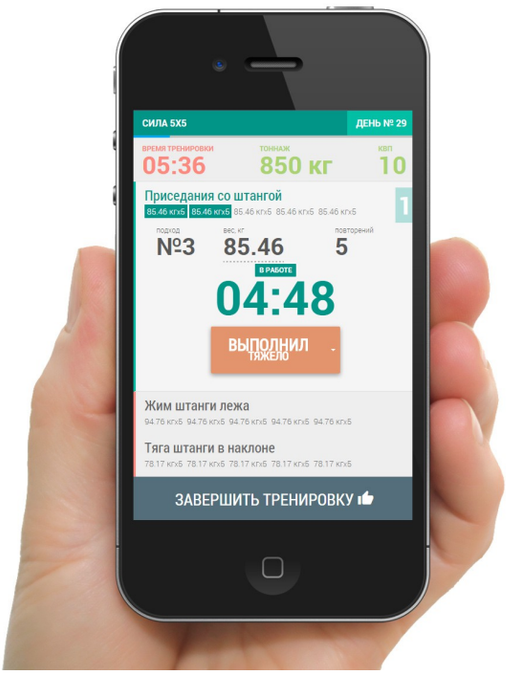
X * 40, где X — вес тела.

При этом на углеводы должно приходится 50% общей калорийности, на белки 30% и 20% на жиры. Если вы эктоморф и вам тяжело набирать массу, то вес тела умножаем на 50.

Данную формулу считаем ошибочной, так как при расчете нутриентов, значение белков и жиров завышены.

Несколько сложней, но верней производить расчет объема питания, исходя из потребностей организма в нутриентах. Общими рекомендациями являются 1,5-2 гр белка на кг собственного веса, 3-6 гр углеводов

https://atletiq.com/app



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

Зарегистрироваться

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

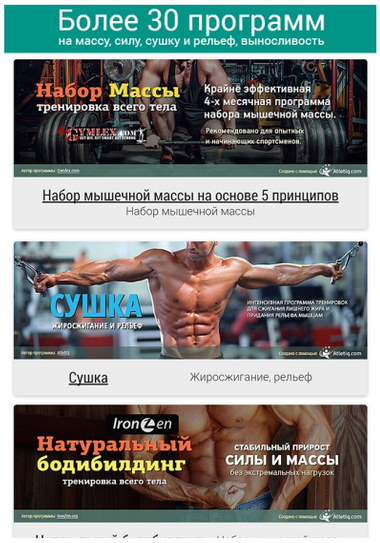
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

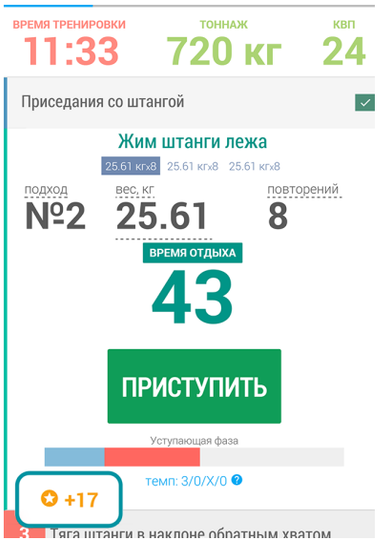
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

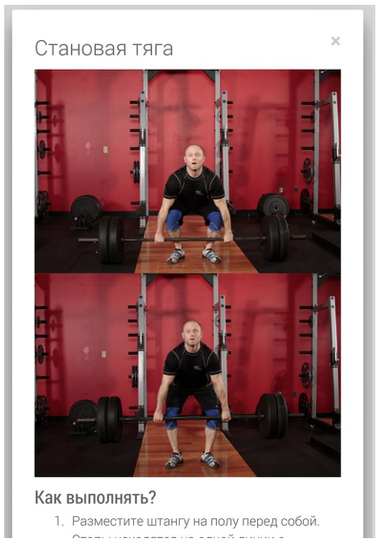
Как пользоваться мобильным ассистентом?

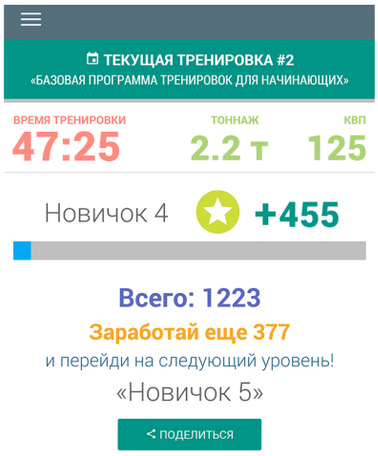
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.









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