



## Поднажми на интенсивность и форсируй мышечный рост за две недели «кластерного» кача

**Опытный** | **13** дней | **8** тренировок | **~43** минуты

До сих пор тасуешь зверски интенсивный «тренинг» и короткие интервалы «щадящей» работы? Смени «старый» стиль тренировок на кластерную программу! Больше никакой интенсивности над собственной психикой, разделий подход на серию ультра-коротких «кластеров» и гарантированно расти.

<https://atletiq.com/programms/567>

**Автор:**  
**AYarmots**

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану поддерживать ваш организм запретным спортивным тономми. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

**Открой «кластерный» феномен: тренируйся с удвоенной интенсивностью, расти со «световой» скоростью**

Незыблемое правило «массы» гласит, что ращение объемов требует всенепременного наращивания интенсивности. Причем чем выше, тем лучше, чем болезненнее, тем эффективнее. За годы практики мы изобрели десятки разных способов «сделать себе больно», применяя «закрывающиеся» техники или общеэксплуатируемые схемы, ориентированные в основном на попытку «весом».

Главного мы, конечно, добились — каждая тренировка на результат становится беспощадной, изматывающей, опустошающей. И так сильно в нас закоренело убеждение, что ради массивных мышц придется убитить об пол, что его в прямом смысле слова «не выжечь железом». Да никто и не старается — ведь результаты по-прежнему вдохновляют большинство.

И с этим можно было бы смириться, не будь у нас, что предложить тебе в качестве «гуманной» альтернативы. Но она есть — это методика кластерного тренинга. И она совсем не означает, что теперь в зале ты будешь расслабляться — работать придется, и работать тяжело. Но это будет главным образом мышечная работа, щадящая для нервной системы. А это совсем не то же самое, что изводить себя до потери пульса «критическим весом». Проблем?

**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 «2 недели, 8 тренировок»** | Продолжительность в днях: 13 | Тренировочные дни: 8 | Отдых: 5

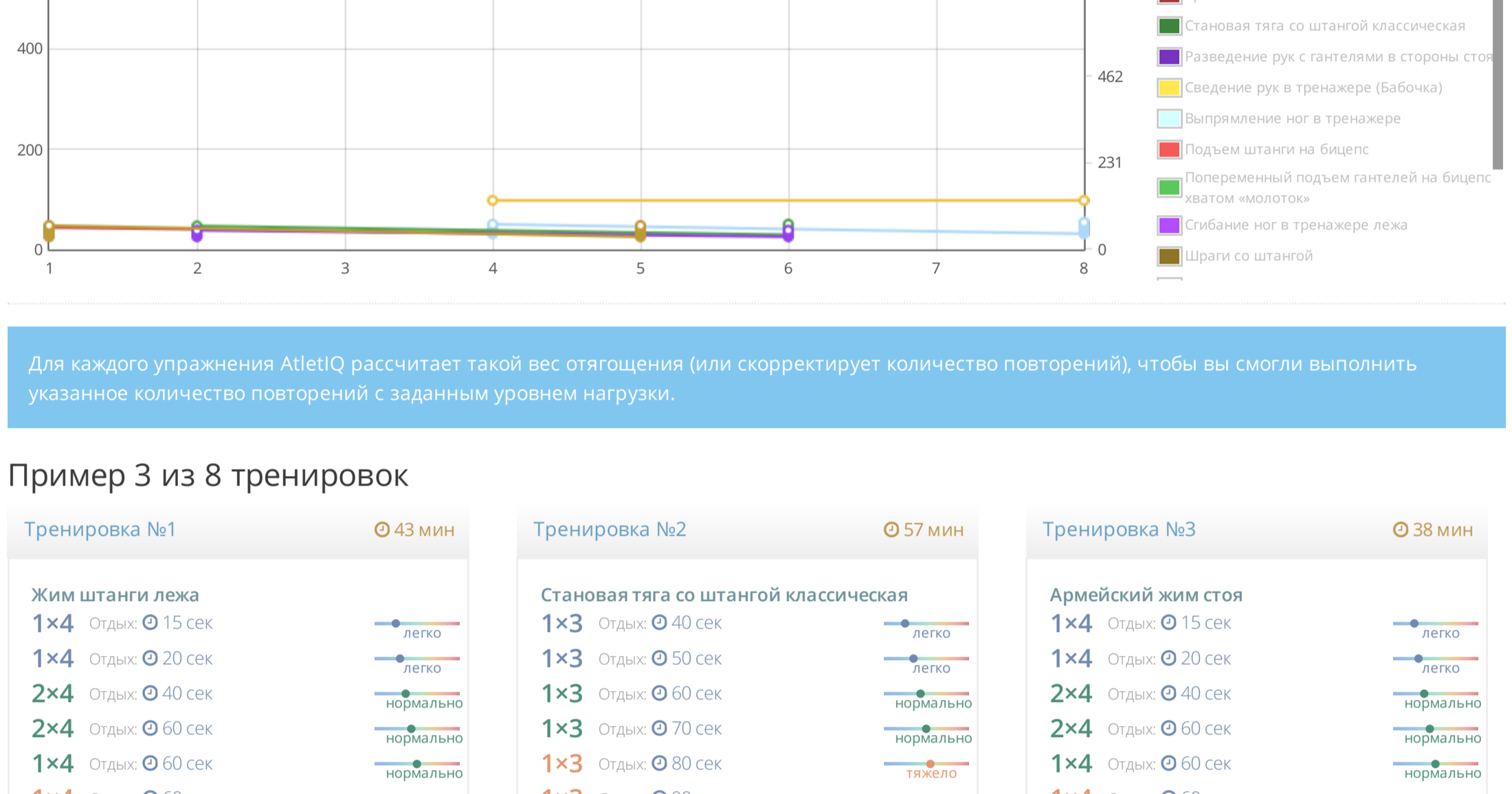
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	10	4	15-60 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	6	6	15-60 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель 5» или оплата 120 пунктов / 10 руб | Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

### 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 8 тренировок

**Тренировка №1** | 43 мин

- Жим штанги лежа
  - 1x4 Отдых 15 сек (легко)
  - 1x4 Отдых 20 сек (легко)
  - 2x4 Отдых 40 сек (нормально)
  - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
  - 1x4 Отдых 60 сек (тяжело)
  - 1x4 Отдых 60 сек (тяжело)
  - 1x4 Отдых 60 сек (тяжело)
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 60 сек (тяжело)
- Сведения рук в тренажере (Бабочка)
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 60 сек (тяжело)
- Французский жим лежа
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 60 сек (тяжело)
- Французский жим с гантелей стоя
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 60 сек (тяжело)

941 очков

**Тренировка №2** | 57 мин

- Становая тяга со штангой классическая
  - 1x3 Отдых 40 сек (легко)
  - 1x3 Отдых 50 сек (легко)
  - 1x3 Отдых 60 сек (нормально)
  - 1x3 Отдых 70 сек (нормально)
  - 1x3 Отдых 80 сек (тяжело)
  - 1x3 Отдых 90 сек (тяжело)
  - 1x3 Отдых 100 сек (тяжело)
  - 1x3 Отдых 110 сек (оч. тяжело)
- Тяга штанги в наклоне
  - 1x5 Отдых 40 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 50 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 60 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 70 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 80 сек (тяжело)
  - 1x5 Отдых 90 сек (тяжело)
  - 1x5 Отдых 100 сек (тяжело)
  - 1x5 Отдых 110 сек (оч. тяжело)
- Тяга верхнего блока широким хватом
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 60 сек (тяжело)
- Подъем штанги на бицепс
  - 1x5 Отдых 40 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 50 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 60 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 70 сек (нормально)
  - 1x5 Отдых 80 сек (тяжело)
  - 1x5 Отдых 90 сек (тяжело)
  - 1x5 Отдых 100 сек (тяжело)
  - 1x5 Отдых 110 сек (оч. тяжело)
- Поперечный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)

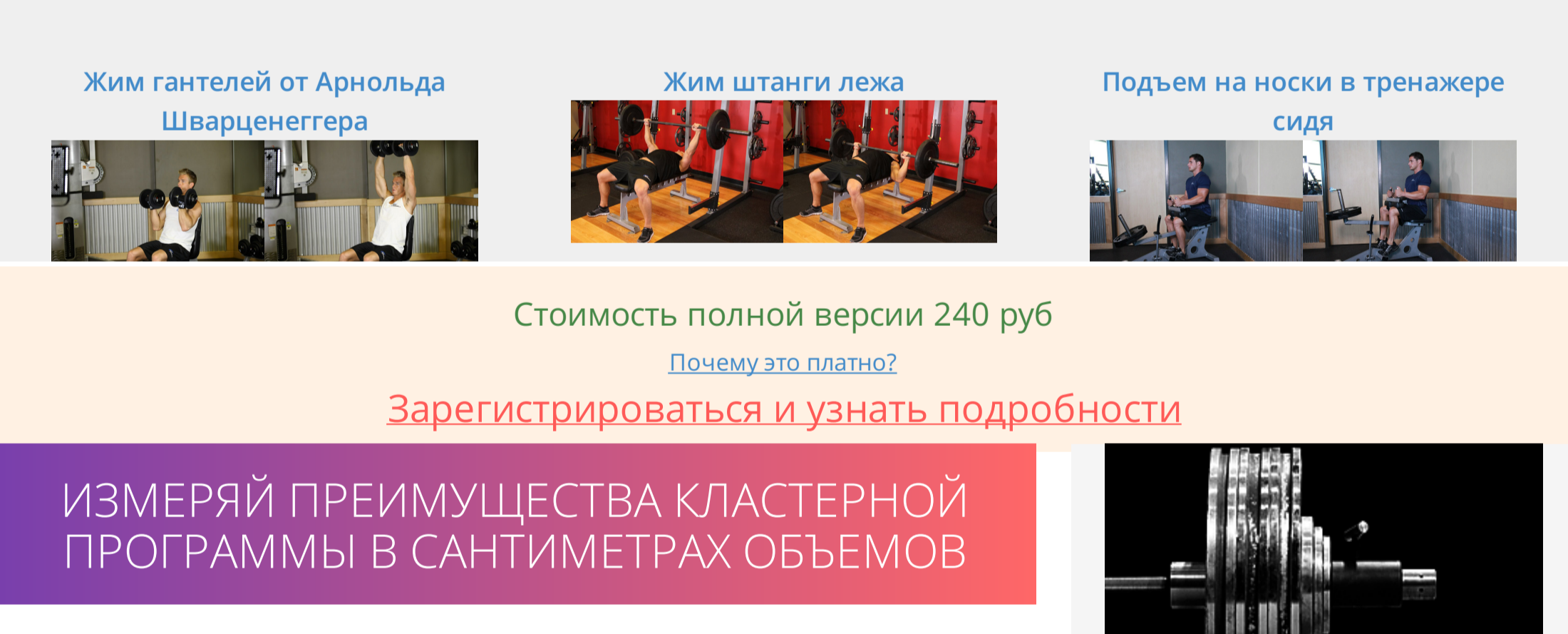
1086 очков

**Тренировка №3** | 38 мин

- Армейский жим стоя
  - 1x4 Отдых 15 сек (легко)
  - 1x4 Отдых 20 сек (легко)
  - 2x4 Отдых 40 сек (нормально)
  - 1x4 Отдых 60 сек (нормально)
  - 1x4 Отдых 60 сек (тяжело)
  - 1x4 Отдых 60 сек (тяжело)
  - 1x4 Отдых 60 сек (тяжело)
- Жим гантелей от Арнольда Шварценггера
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 60 сек (тяжело)
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 20 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 30 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 40 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 60 сек (тяжело)
- Шраги со штангой
  - 1x6 Отдых 15 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 18 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 22 сек (нормально)
  - 1x6 Отдых 26 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 30 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 34 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 38 сек (тяжело)
  - 1x6 Отдых 42 сек (оч. тяжело)
  - 1x6 Отдых 46 сек (оч. тяжело)
  - 1x6 Отдых 50 сек (оч. тяжело)

917 очков

### Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 240 руб | Почему это платно? | [Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

### ИЗМЕРЯЙ ПРЕИМУЩЕСТВА КЛАСТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ В САНТИМЕТРАХ ОБЪЕМОВ

Хочешь прибавку в объемных и силовых показателях мускулатуры? Внеси в свой арсенал метод кластерного тренинга!

Многие преуспевающие результаты и пытающиеся повторить их успех последователи либо отвергают отказную «работу» действительно, методика результативна при условии грамотного ее внедрения и дает отличный эффект роста мышечной массы. Только сколько ты выдержишь в таком режиме?

Кластерная тренировка отличается от обычной жесткой «банальной» — это программа с удвоенной интенсивностью и шокирующей суммарный объем тренировочной нагрузки, но умеряемая ни разу не зэйти за грань отказа.

Выходит очень выгодно: ты создаешь мощный стимул для мышечной гипертрофии, но при этом не перегружаешь нервную систему.

Впечатлен? Ты будешь впечатлен еще больше, когда узнаешь насколько это просто. Кластерная схема предполагает выполнение упражнения в режиме «длинного» сета, разбитого на несколько коротких синглов. Со стороны похоже, что ты выполняешь череду малоповторных подходов, в каждом из которых чуть наращиваешь вес. Но это только со стороны.

На деле все выглядит иначе: все, что ты принимаешь за серию полноценных подходов, есть ни что иное как «группа» кластеров. При этом передышка между мини-сетами будет «трывистыми» и разными по длительности, совсем не такими как в традиционной схеме работы. Так что ближе будет все же сравнение с веждерским принципом «отдых-пауза».

С той лишь разницей, что «отказа» тебе так и не суждено достичь. Да он и не потребуется — ведь нагрузка и так будет капитальной!

В упражнении предписано выполнить от 5 до 10 «кластеров», а самих упражнений будет не менее 4 в тренировочном дне! И даром, что каждое новое движение ты начнешь с небольших весов — к концу сессии физически ты будешь «на нуле». Еще бы! Ведь первый микро-сет, считаи, был вместо разминки, в следующих кластерах — тяга штанги в обязательном порядке должна выполняться. Плюс, не сбрасывай с счетов «накапливающееся» мышечное утомление — оно тоже сыграет свою роль в общем наклае интенсивности.

Становится очевидно, что данная схема тренинга никак не «калорийская» — «калибровка» отягощения здесь требует высокой точности: недобор сводит усилия на «нет», а перебор — так просто недопустим.

Но заметь, как каждая тренировка была психологически перо «свежей» психиод. Этот феномен вовсе и не феномен никакой: просто «дробная» работа способствует ее воздействию приходя, чем длинный повтор на «якзнос».

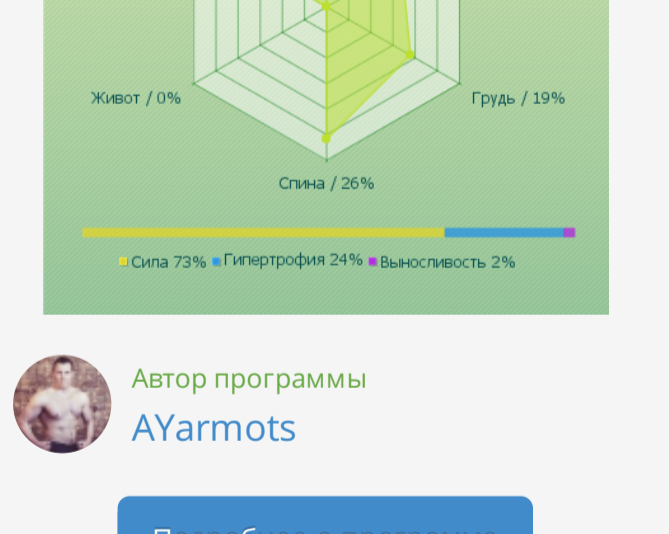
Что, естественно, не замедлит сказаться на твоих массонаборных результатах, да и в силовых показателях ты в условиях такой работы обязательно вырастешь.

Нашу «кластерную» стратегию мы вместе в традиционный 4-дневный сплит и «растянем» на две недели. Обещай, что после прохождения цикла программ ты сделаешь недельный перерыв — а потом, если будет желание, опять пустишься «во все тяжкие». А в том, что оно у тебя появится, мы даже не сомневаемся!

«Набор массы по кластерной системе»  
Набор массы, развитие силы | 8

До сих пор тасуешь зверски интенсивный «тренинг» и короткие интервалы «щадящей» работы? Смени «старый» стиль тренировок на кластерную программу! Больше никакой интенсивности над собственной психикой, разделий подход на серию ультра-коротких кластеров и гарантированно расти.

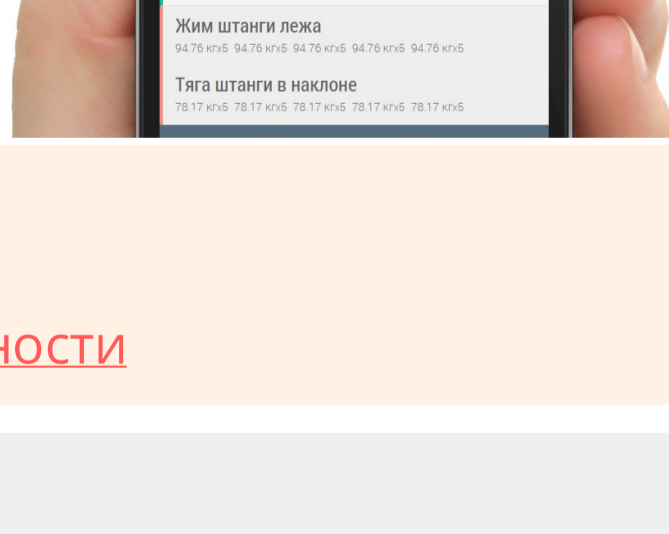
Скачать в PDF



Автор программы **AYarmots**

Подробнее о программе

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



Стоимость полной версии 240 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 плану, 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 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