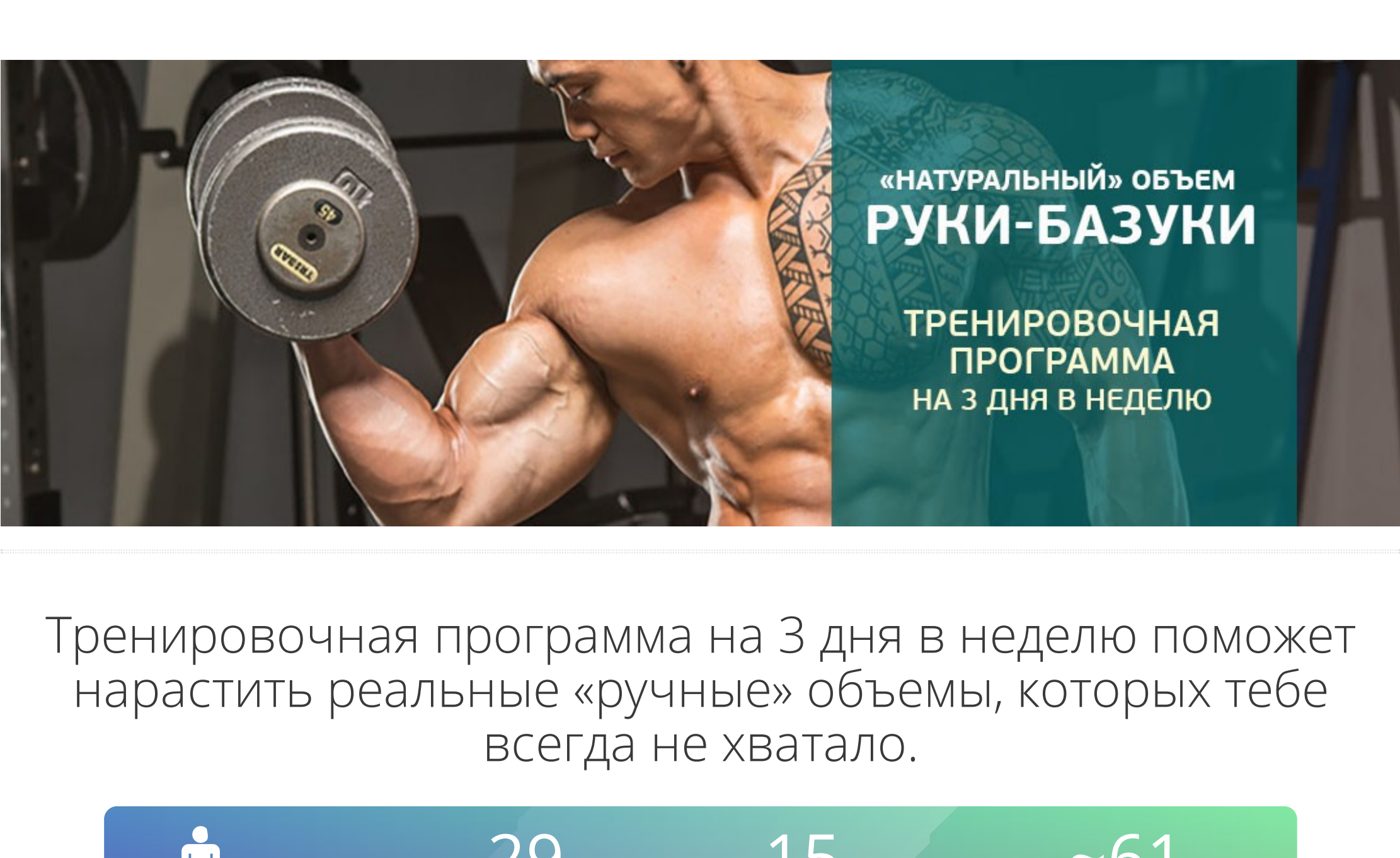




Тренировочная программа на 3 дня в неделю поможет нарастить реальные «ручные» объемы, которых тебе всегда не хватало.

Опытный

29 дней

15 тренировок

~61 минута

Заправленный синтолом бицепс – разве это по-мужски? Большие рабочие «мозоли» – вот какими должны быть твои банки! «Выращивай» свои руки-базуки традиционным способом – вкалывай в зале, следуя нашему плану, пока псевдо-качки занимаются «надувательством».

<https://atletiq.com/programma/ruki-bazuki-naturalny-obem-za-15-trenirovok-1067.html>

Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает тонкие инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке приходится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

- 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 пункты для активации закрытых программ!

Будь мэном, гордись своей «натуральностью» – качай руки «железом», а не синтолом.

Если ты озабочен исключительно размерностью рук — над тобой будут потешаться, но и оставить их без внимания рискуешь быть осмеянным. Вывод — руками заниматься нужно (не в ущерб эстетике прочих мышечных групп), ибо это, пожалуй, единственная часть тела, которую никак не упустить.

В самом деле, ведь не станешь же ты, обливаясь потом, носить в жаркие сезоны треники с длинными рукавами? Другими словами, выбора тебе не оставляют — над руками нужно работать, да так, чтоб не стыдно было выставлять их напоказ, дефлируя в открытых майках и футболках.

Но что если тебе нужен быстрый результат? О всяких «запрещенных приемах» даже и речь не идет — своим синтоловым опытом ты вряд ли будешь горд! Ведь это ничуть не лучше, чем вкалывать силиконовые женские груди, ботексные губы и прочие «хирургические» извращения.

На твою удачу, наш тренировочный план «Руки базуки» сможет превратить твои вполне стандартные руки в супер-хэнды всего за 15 тренировок. И вот как это работает. Тренировки будут проходить 3 раза в неделю, и конечно все силы будут брошены на целевой тренинг рук!

Как следствие, накал базового тренинга спины — над тобой будет притесаться объективно позитиво, но не испугаться и — не забываем, что те же трицепсы и бицепсы неплохо подрабатывают в тяжелых упражнениях на крупные мышцы.

Но почему многоповторка без силовой базы мюльте — привлекаем как тяжелую базовую упражнения, так и чисто изолирующие. В целом придется держать-ся высокого объема тренировочной работы. Плюс ко всему каждый последний подход основной массы упражнений выполняется в отказ, со строгим контролем темпа негативного движения. Ну что, нешим в зал и «по рукам»?

Содержание программы

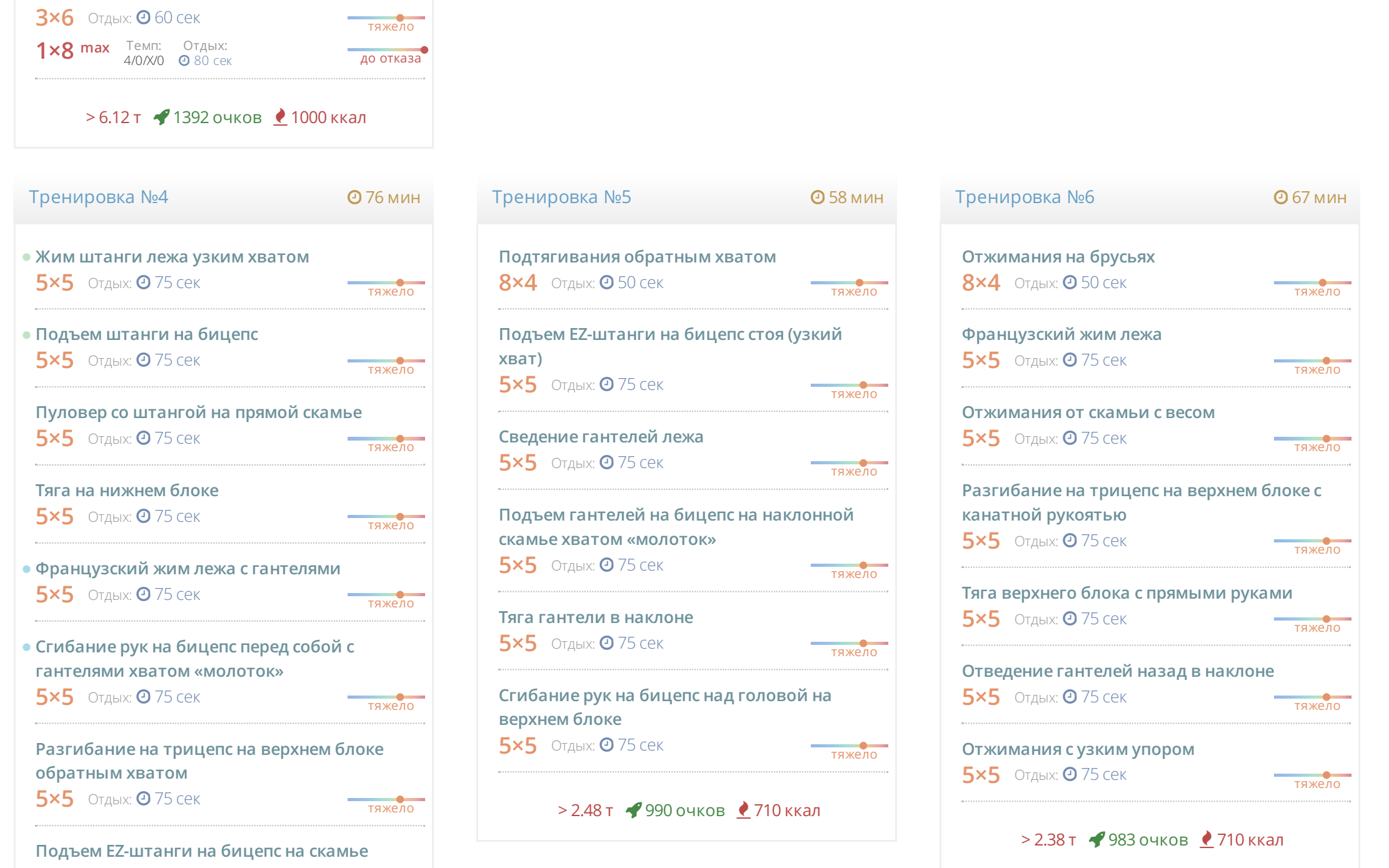
1	«15 тренировок»	Продолжительность в днях: 29	Тренировочные дни: 15	Отдых: 14
---	-----------------	------------------------------	-----------------------	-----------

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. 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	Жим штанги лежа узким хватом (a)	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
2	Подъем штанги на бицепс (a)	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
3	Пуловер со штангой на прямой скамье	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
4	Тяга на нижнем блоке	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
5	Французский жим лежа с гантелями (b)	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» (b)	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
8	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подтягивания обратным хватом	8	4	⌚ 45-70 сек
2	Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
3	Сведение гантелей лежа	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
4	Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
5	Тяга гантели в наклоне	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
6	Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Отжимания на брусьях	8	4	⌚ 45-70 сек
2	Французский жим лежа	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
3	Отжимания от скамьи с весом	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
5	Тяга верхнего блока с прямыми руками	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
6	Отведение гантелей назад в наклоне	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
7	Отжимания с узким упором	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
6-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 ⌚ 63 мин

- Жим штанги лежа узким хватом
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Пуловер со штангой на прямой скамье
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Французский жим лежа с гантелями
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа

> 6.12 т 1392 очков 1000 ккал

Тренировка №2 ⌚ 49 мин

- Подтягивания обратным хватом
8×4 Отдых ⌚ 45 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Сведение гантелей лежа
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Тяга гантели в наклоне
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа

> 2.54 т 1052 очков 760 ккал

Тренировка №3 ⌚ 57 мин

- Отжимания на брусьях
8×4 Отдых ⌚ 45 сек
- Французский жим лежа
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Отжимания от скамьи с весом
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Отведение гантелей назад в наклоне
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа
- Отжимания с узким упором
3×6 Отдых ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: Отдых: до отказа

> 2.43 т 1056 очков 760 ккал

Тренировка №4 ⌚ 75 мин

- Жим штанги лежа узким хватом
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Подъем штанги на бицепс
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Тяга на нижнем блоке
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Французский жим лежа с гантелями
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
5×5 Отдых ⌚ 75 сек

> 5.99 т 1251 очков 900 ккал

Тренировка №5 ⌚ 58 мин

- Подтягивания обратным хватом
8×4 Отдых ⌚ 45 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×8 Отдых ⌚ 55 сек
- Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых ⌚ 55 сек
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×8 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга гантели в наклоне
3×8 Отдых ⌚ 55 сек
- Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 55 сек

> 2.48 т 990 очков 710 ккал

Тренировка №6 ⌚ 67 мин

- Отжимания на брусьях
8×4 Отдых ⌚ 50 сек
- Французский жим лежа
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Отжимания от скамьи с весом
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Тяга верхнего блока с прямыми руками
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне
5×5 Отдых ⌚ 75 сек
- Отжимания с узким упором
5×5 Отдых ⌚ 75 сек

> 2.38 т 983 очков 710 ккал

Тренировка №7 ⌚ 70 мин

- Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Французский жим лежа с гантелями
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×8 Отдых ⌚ 80 сек

> 6.75 т 1332 очков 960 ккал

Тренировка №8 ⌚ 55 мин

- Подтягивания обратным хватом
8×4 Отдых ⌚ 55 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Тяга гантели в наклоне
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 80 сек

> 2.81 т 1058 очков 760 ккал

Тренировка №9 ⌚ 63 мин

- Отжимания на брусьях
8×4 Отдых ⌚ 55 сек
- Французский жим лежа
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Отжимания от скамьи с весом
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне
3×8 Отдых ⌚ 80 сек
- Отжимания с узким упором
3×8 Отдых ⌚ 80 сек

> 2.71 т 1051 очков 760 ккал

Тренировка №10 ⌚ 63 мин

- Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых ⌚ 55 сек

> 9.43 т 1017 очков 730 ккал

Тренировка №11 ⌚ 49 мин

- Подтягивания обратным хватом
8×4 Отдых ⌚ 45 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 55 сек

> 3.86 т 854 очков 610 ккал

Тренировка №12 ⌚ 57 мин

- Отжимания на брусьях
8×4 Отдых ⌚ 45 сек
- Французский жим лежа
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Отжимания от скамьи с весом
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне
3×10 Отдых ⌚ 55 сек
- Отжимания с узким упором
3×10 Отдых ⌚ 55 сек

> 3.72 т 839 очков 600 ккал

Тренировка №13 ⌚ 69 мин

- Жим штанги лежа узким хватом
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем штанги на бицепс
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга на нижнем блоке
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Французский жим лежа с гантелями
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
1×6 Отдых ⌚ 60 сек

> 8.53 т 1102 очков 790 ккал

Тренировка №14 ⌚ 56 мин

- Подтягивания обратным хватом
8×4 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Сведение гантелей лежа
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке
1×6 Отдых ⌚ 60 сек

> 3.55 т 935 очков 670 ккал

Тренировка №15 ⌚ 65 мин

- Отжимания на брусьях
8×4 Отдых ⌚ 70 сек
- Французский жим лежа
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания от скамьи с весом
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга верхнего блока с прямыми руками
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне
1×6 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания с узким упором
1×6 Отдых ⌚ 60 сек

> 3.39 т 916 очков 660 ккал

Жим штанги лежа узким хватом

Отведение гантелей назад в наклоне

Отжимания на брусьях

Отжимания от скамьи с весом

Отжимания с узким упором

Подтягивания обратным хватом

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»

Подъем штанги на бицепс

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»

Сведение гантелей лежа

Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке

Тяга на нижнем блоке

Тяга верхнего блока с прямыми руками

Тяга гантели в наклоне

Французский жим лежа

Французский жим лежа с гантелями

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.
- Уточняйте инструкции 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 тренировок, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ

Натуральный бодибилдинг

11:33

Приседания со штангой

№2

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

0:17

Становая тяга

Как выполнять?

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Забрал еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Старт

Установить приложение

Программы тренировок
На сайт / Приложение / Скачать, рольф

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
© 2018 — AtletIQ.com