



Для «поражения» двух целей используй одно проверенное оружие — единый тренировочный план-специализацию на спину и грудь.

Опытный

23 дня

12 тренировок

~53 минуты

Грудь и спина – аверс и реверс твоего торса. Так что как не крутись, а скрыть их от оценивающих взглядов не удастся. Единственный выход – довести свой тыл и фасад до состояния, в котором не стыдно провести их открытую демонстрацию. В этом тебе поможет наш новый план-специализация «Страйк».

Автотренировки

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

- 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 очки для активации закрытых программ!

Экономь время — пробивай грудь и спину одним ударом по прицельной программой «Страйк».

Тренажерный зал — это именно то место, где тебя в последнюю очередь оценивают «по одежке». Уж поверь, трюжником «железного» спорта абсолютно безразлично «боксерка» какого бренда на тебе надета, если она скрывает атлетичный торс. А вот крупная V-образная спина в купе с крепкими грудными точно заставят себя уважать.

Чтобы в экстренном порядке подтянуть сразу обе требующие внимания мышечные группы, используй программу тренировок с нужным тебе акцентом — «Страйк».

Однако не позволяй себе забывать о других «частях тела». В случаях, когда хочется «всего и сразу», предложенный вариант «объединенных» тренировок кажется самым очевидным и беспроблемным — он позволяет нагрузить все тело равномерно. А это уже безусловная гарантия того, что на момент прицельной работы с проблемными местами твои атлетические показатели по «основной работе» не просядут.

Преследуя такую вот идею, мы предлагаем тренироваться трижды в неделю по схеме трехдневных тренировок, где в недельном микроцикле «периферийным» мышцам груди и спины мы уделим вдвое больше внимания.

Хотя теоретически, программные нагрузки можно «подогнать» под начинающего спортсмена, необходимости в специализации для этого «контингента» тренирующихся нет. Так что массово программа рассчитана на опытного пользователя.

Программа ставит во главу угла работу со свободным весом, что является немалым плюсом для тех, кто тренируется в стандартно-оборудованных залах. Любопытным является режим работы — нам дорога любая прибавка мышц, поэтому нахально «крепим» и быстрые и медленные волокна. Для этого призывем на помощь весь арсенал тренировочных методик — от среднеобъемных сетов базовых движений до высокоповторной изоляции.

И вот тебе главный совет — на период занятий по программе отскрывать от натренированного самовлюбования. Результаты в зеркале оценишь по итогам 4-недельного «курса». Удачи!

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тренировать ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «12 тренировок»

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	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	80-85 сек
2	Жим штанги лежа	5-6	6-10	70-90 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	70-85 сек
4	Сведение гантелей лежа	3	10-15	80-85 сек
5	Приседания со штангой	4	8-12	70-85 сек
6	Выпрямление ног в тренажере	3	10-15	80-85 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подъем ног в упоре на брусьях	3	10-15	80-85 сек
2	Армейский жим стоя	4	8-12	70-85 сек
3	Отжимания на брусьях	4	8-12	70-85 сек
4	Подтягивания обратным хватом	4	8-12	70-85 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	80-85 сек
6	Вертикальная тяга к груди нижнего блока	3	10-15	80-85 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Гиперэкстензия	3	10-15	80-85 сек
2	Становая тяга	5-6	6-10	70-90 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	4	8-12	70-85 сек
4	Тяга штанги в наклоне	4	8-12	70-85 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3	10-15	80-85 сек
6	Отжимания с широким упором	4	8-12	70-85 сек
7	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	80-85 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 51 мин

Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых 80 сек

Жим штанги лежа 6x1 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 70 сек

Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 80 сек

Приседания со штангой 4x1 Отдых 80 сек

Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 80 сек

> 229 т 463 очков

Тренировка №2 47 мин

Подъем ног в упоре на брусьях 3x10 Отдых 80 сек

Армейский жим стоя 4x1 Отдых 70 сек

Отжимания на брусьях 4x8 Отдых 70 сек

Подтягивания обратным хватом 4x8 Отдых 70 сек

Подъем штанги на бицепс 3x35 max Отдых 80 сек

Вертикальная тяга к груди нижнего блока 3x10 Отдых 80 сек

> 987 кг 465 очков

Тренировка №3 59 мин

Гиперэкстензия 3x10 Отдых 80 сек

Становая тяга 6x6 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока за голову 4x8 Отдых 70 сек

Тяга штанги в наклоне 4x1 Отдых 70 сек

Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором 4x12 max Отдых 70 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 80 сек

> 1228 т 584 очка

Тренировка №4 51 мин

Скручивания на наклонной скамье 3x12 Отдых 85 сек

Жим штанги лежа 5x1 Отдых 70 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 85 сек

Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 85 сек

Приседания со штангой 4x1 Отдых 80 сек

Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 85 сек

> 266 т 484 очка

Тренировка №5 51 мин

Подъем ног в упоре на брусьях 3x12 Отдых 85 сек

Армейский жим стоя 4x1 Отдых 85 сек

Отжимания на брусьях 4x10 Отдых 85 сек

Подтягивания обратным хватом 4x10 Отдых 85 сек

Подъем штанги на бицепс 3x39 max Отдых 85 сек

Вертикальная тяга к груди нижнего блока 3x12 Отдых 85 сек

> 1,17 т 491 очка

Тренировка №6 60 мин

Гиперэкстензия 3x12 Отдых 85 сек

Становая тяга 5x8 Отдых 70 сек

Тяга верхнего блока за голову 4x12 Отдых 70 сек

Тяга штанги в наклоне 4x1 Отдых 85 сек

Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором 4x13 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x12 Отдых 85 сек

> 1408 т 586 очка

Тренировка №7 52 мин

Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых 80 сек

Жим штанги лежа 5x1 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых 80 сек

Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых 80 сек

Приседания со штангой 4x1 Отдых 70 сек

Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 80 сек

> 304 т 463 очка

Тренировка №8 49 мин

Подъем ног в упоре на брусьях 3x15 Отдых 80 сек

Армейский жим стоя 4x1 Отдых 80 сек

Отжимания на брусьях 4x12 Отдых 80 сек

Подтягивания обратным хватом 4x12 Отдых 80 сек

Подъем штанги на бицепс 3x38 max Отдых 80 сек

Вертикальная тяга к груди нижнего блока 3x15 Отдых 80 сек

> 1,32 т 473 очка

Тренировка №9 60 мин

Гиперэкстензия 3x15 Отдых 80 сек

Становая тяга 5x10 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока за голову 4x12 Отдых 70 сек

Тяга штанги в наклоне 4x1 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором 4x12 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x15 Отдых 80 сек

> 16,15 т 541 очка

Тренировка №10 49 мин

Скручивания на наклонной скамье 3x12 Отдых 80 сек

Жим штанги лежа 5x1 Отдых 80 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 70 сек

Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 80 сек

Приседания со штангой 4x1 Отдых 70 сек

Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 80 сек

> 268 т 485 очка

Тренировка №11 47 мин

Подъем ног в упоре на брусьях 3x12 Отдых 80 сек

Армейский жим стоя 4x1 Отдых 70 сек

Отжимания на брусьях 4x10 Отдых 70 сек

Подтягивания обратным хватом 4x10 Отдых 70 сек

Подъем штанги на бицепс 3x40 max Отдых 80 сек

Вертикальная тяга к груди нижнего блока 3x12 Отдых 80 сек

> 1,17 т 494 очка

Тренировка №12 57 мин

Гиперэкстензия 3x12 Отдых 80 сек

Становая тяга 5x8 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока за голову 4x10 Отдых 70 сек

Тяга штанги в наклоне 4x1 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором 4x13 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x12 Отдых 80 сек

> 14,15 т 564 очка

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя

Вертикальная тяга к груди нижнего блока

Выпрямление ног в тренажере

Гиперэкстензия

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим штанги лежа

Отжимания на брусьях

Отжимания с широким упором

Подтягивания обратным хватом

Подъем ног в упоре на брусьях

Подъем штанги на бицепс

Приседания со штангой

Пуловер с гантелей лежа на скамье

Сведение гантелей лежа

Скручивания на наклонной скамье

Становая тяга

Тяга верхнего блока за голову

Тяга на нижнем блоке

Тяга штанги в наклоне

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 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

Николай Мусатов

Сила

Людмила Натугина

11:33

720 кг

24

Жим штанги лежа

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

Текущая тренировка #2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

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.

Платформа программы для тренеров

© 2017 — AtletIQ.com