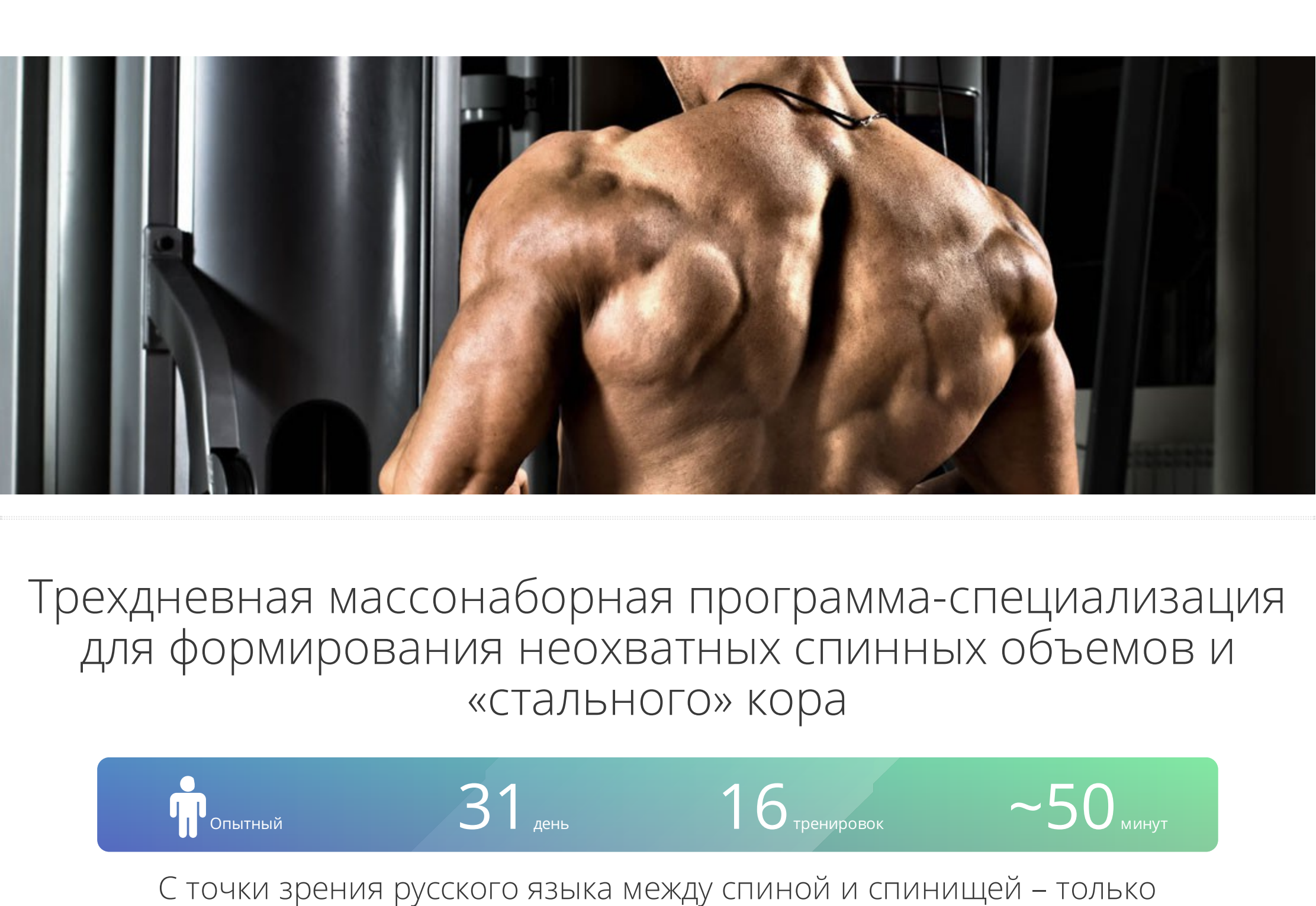
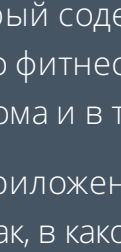




Трехдневная массонаборная программа-специализация для формирования неохватных спинных объемов и «стального» кора



Опытный

31 день

16 тренировок

~50 минут

С точки зрения русского языка между спиной и спинницей – только суффикс. С точки зрения спортивной практики – месяц безудержной целевой накачки. Все еще хочешь занимать широкую и предельно развитую спину? Тогда бери себе в помощники специализированную программу «Спиноделика» и уверенно двигайся к своей цели.

<https://atletiq.com/programma/spinodelika-1099.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 точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в Top6 спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!

Возведи спинной тренинг в приоритет - выделяйся из толпы шириной и крепостью своей спины!

Ну какой ты мужик без широкой спины? Ясно же — никакую! Спина как в жизни, так и в спорте архиважный «предмет» — лобовую худю, когда ее нет. И аргументы здесь излишни. Развитые мышцы «тыла» не только существенно добавляют авторитета среди коллег-железоточителей, но и не дают прогнуться под «изменчивый мир».

Отсюда ясно, широкая спина важна, широкая спина нужна. Ну а раз с целью определились, пора и о средствах потолковать. Железного результата в создании фундаментальной спины поможет достичь наша новая тренировочная программа Спиноделика.

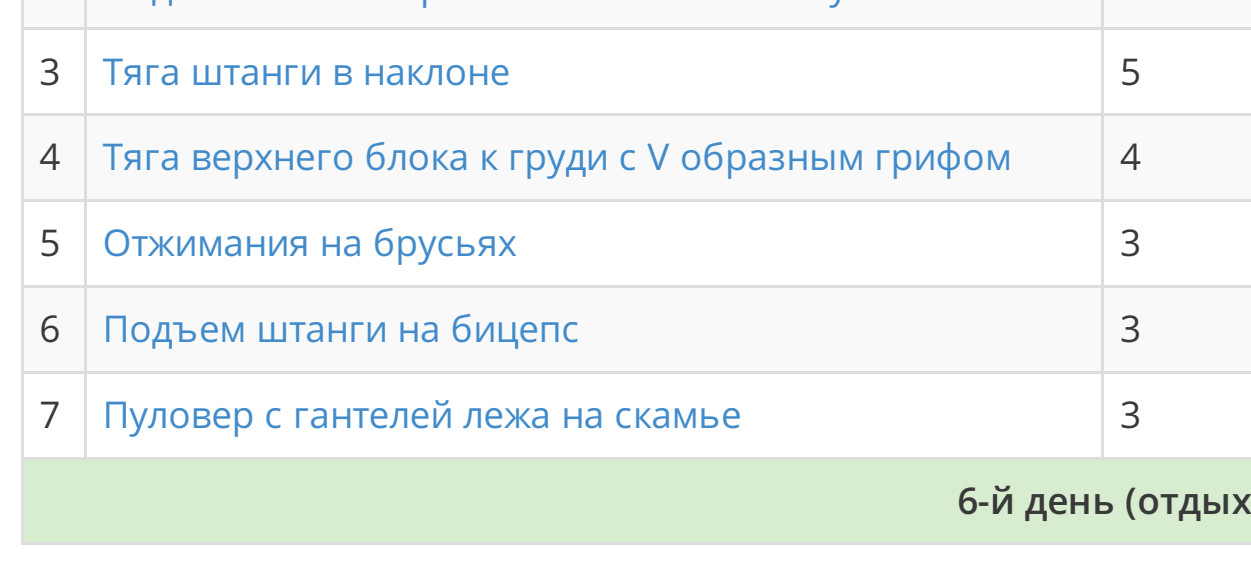
Как для бешеной собаки семь верст не крюк, так для фаната широкой спины — месяц не срок. Поэтому за оптимум в нашем плане приняты 31-дневный цикл.

В рамках программы помимо капитальной проработки спины будет проводиться «поддерживающая» работа и с прочими мышечными группами, что не позволит тебе «сдать назад» и растерять имеющуюся форму.

Планом предусмотрены по 3 тренировки в неделю. Следуя специализированной схеме, ты будешь упорядочивать спину дважды за микрощаг: на первой тренировке трапеции и выпрямители позвоночника вместе с плечами и на третьей широчайшие и круглые мышечные спины — с бицепсом и трицепсом. В оба дня добавлены также по одному движению на пресс с целью усилить кор. Второе занятие будет в основном посвящено посвящено ногам и грудным мышцам, для спины оно будет «разгрузочным».

Самые тяжелые базовые движения комплекса для каждой крупной мышечной группы выполняются в режиме 4-10 повторений в 5 подходов. Это наиболее эффективная тренировочная модель для активизации максимального количества моторных единиц и последующей мышечной гипертрофии — другими словами балансировка на грани между силовым и массонаборным стилем дает достойную прибавку по обоим показателям (и по силе и по объемам).

Добавочные упражнения выполняются в диапазоне на 8-12 и 10-15 повторений, в зависимости значимости самого движения для наших «специализированных» целей и конечно во взаимосвязи с величиной используемого веса. Ну вот собственно и все, остается объявить «спецоперацию» по созданию мощной спины открытой!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. 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 «16 тренировок»

Продолжительность в день: 31

Тренировочные дни: 16

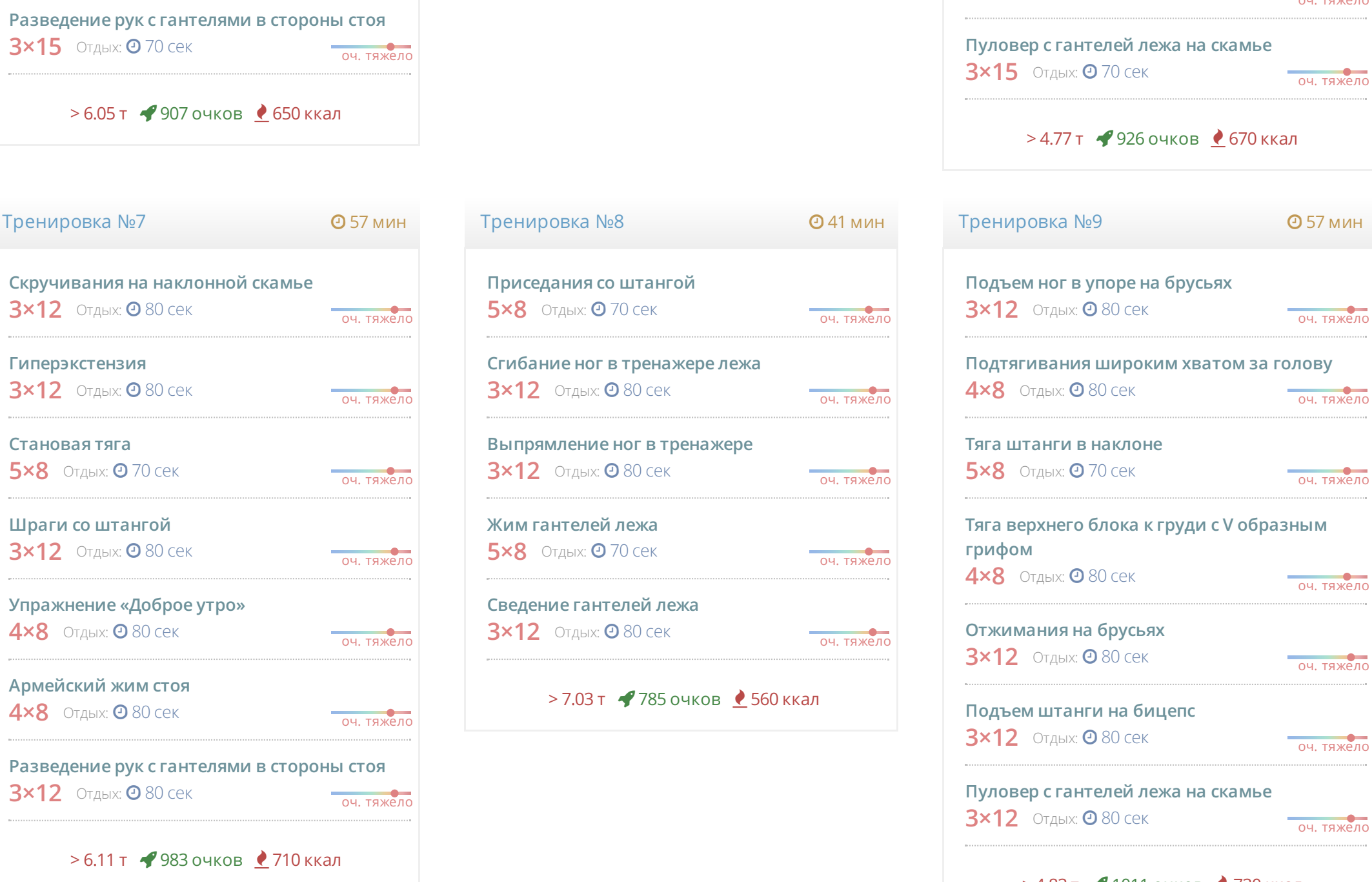
Отдых: 15

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает 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	От 60-80 сек
2	Гиперэкстензия	3	10-15	От 60-80 сек
3	Становая тяга	5	4-10	От 70-80 сек
4	Шаги со штангой	3	10-15	От 60-80 сек
5	Упражнение «Доброе утро»	4	8-12	От 60-80 сек
6	Армейский жим стоя	4	8-12	От 60-80 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	От 60-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания со штангой	5	4-10	От 70-80 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-15	От 60-80 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	10-15	От 60-80 сек
4	Жим гантелей лежа	5	4-10	От 70-80 сек
5	Сведение гантелей лежа	3	10-15	От 60-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подъем ног в упоре на брусьях	3	10-15	От 60-80 сек
2	Подтягивания широким хватом за голову	4	8-12	От 60-80 сек
3	Тяга штанги в наклоне	5	4-10	От 70-80 сек
4	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	4	8-12	От 60-80 сек
5	Отжимания на брусьях	3	10-15	От 60-80 сек
6	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	От 60-80 сек
7	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	От 60-80 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	Тренировка №2	Тренировка №3
Скручивания на наклонной скамье 3×10 Отдых: 75 сек	Приседания со штангой 5×4 Отдых: 80 сек	Подъем ног в упоре на брусьях 3×7 Отдых: 75 сек
Гиперэкстензия 3×10 Отдых: 75 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Подтягивания широким хватом за голову 4×8 Отдых: 75 сек
Становая тяга 5×4 Отдых: 80 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×10 Отдых: 75 сек	Тяга штанги в наклоне 5×4 Отдых: 80 сек
Шаги со штангой 3×10 Отдых: 75 сек	Жим гантелей лежа 5×4 Отдых: 80 сек	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 5×8 Отдых: 75 сек
Упражнение «Доброе утро» 4×8 Отдых: 75 сек	Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Отжимания на брусьях 3×10 Отдых: 75 сек
Армейский жим стоя 4×8 Отдых: 75 сек	Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Подъем штанги на бицепс 3×10 Отдых: 75 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Отдых: 75 сек	Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×10 Отдых: 75 сек
> 467 т 924 очков 660 ккал	> 5.13 т 682 очков 490 ккал	> 3.77 т 967 очков 700 ккал
Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
Скручивания на наклонной скамье 3×15 Отдых: 70 сек	Приседания со штангой 5×6 Отдых: 70 сек	Подъем ног в упоре на брусьях 3×15 Отдых: 70 сек
Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 70 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых: 60 сек	Подтягивания широким хватом за голову 4×10 Отдых: 70 сек
Становая тяга 5×6 Отдых: 70 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×15 Отдых: 70 сек	Тяга штанги в наклоне 5×6 Отдых: 70 сек
Шаги со штангой 3×15 Отдых: 70 сек	Жим гантелей лежа 5×6 Отдых: 70 сек	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 5×8 Отдых: 70 сек
Упражнение «Доброе утро» 4×10 Отдых: 70 сек	Сведение гантелей лежа 3×15 Отдых: 70 сек	Отжимания на брусьях 3×15 Отдых: 70 сек
Армейский жим стоя 4×10 Отдых: 70 сек	Сведение гантелей лежа 3×15 Отдых: 70 сек	Подъем штанги на бицепс 3×15 Отдых: 70 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Отдых: 70 сек	Сведение гантелей лежа 3×15 Отдых: 70 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×15 Отдых: 70 сек
> 6.05 т 907 очков 650 ккал	> 6.91 т 759 очков 550 ккал	> 4.77 т 926 очков 670 ккал
Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
Скручивания на наклонной скамье 3×12 Отдых: 80 сек	Приседания со штангой 5×8 Отдых: 70 сек	Подъем ног в упоре на брусьях 3×12 Отдых: 80 сек
Гиперэкстензия 3×12 Отдых: 80 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых: 70 сек	Подтягивания широким хватом за голову 4×8 Отдых: 70 сек
Становая тяга 5×8 Отдых: 70 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×12 Отдых: 80 сек	Тяга штанги в наклоне 5×8 Отдых: 70 сек
Шаги со штангой 3×12 Отдых: 80 сек	Жим гантелей лежа 5×8 Отдых: 70 сек	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4×8 Отдых: 80 сек
Упражнение «Доброе утро» 4×8 Отдых: 80 сек	Сведение гантелей лежа 3×12 Отдых: 80 сек	Отжимания на брусьях 3×12 Отдых: 80 сек
Армейский жим стоя 4×8 Отдых: 80 сек	Сведение гантелей лежа 3×12 Отдых: 80 сек	Подъем штанги на бицепс 3×12 Отдых: 80 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×12 Отдых: 80 сек	Сведение гантелей лежа 3×12 Отдых: 80 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×12 Отдых: 80 сек
> 6.11 т 983 очков 710 ккал	> 7.03 т 785 очков 560 ккал	> 4.83 т 1011 очков 730 ккал
Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
Скручивания на наклонной скамье 3×15 Отдых: 60 сек	Приседания со штангой 5×10 Отдых: 80 сек	Подъем ног в упоре на брусьях 3×15 Отдых: 60 сек
Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 60 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых: 60 сек	Подтягивания широким хватом за голову 4×12 Отдых: 60 сек
Становая тяга 5×10 Отдых: 80 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×15 Отдых: 60 сек	Тяга штанги в наклоне 5×10 Отдых: 80 сек
Шаги со штангой 3×15 Отдых: 60 сек	Жим гантелей лежа 5×10 Отдых: 80 сек	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4×12 Отдых: 60 сек
Упражнение «Доброе утро» 4×12 Отдых: 60 сек	Сведение гантелей лежа 3×15 Отдых: 60 сек	Отжимания на брусьях 3×15 Отдых: 60 сек
Армейский жим стоя 4×12 Отдых: 60 сек	Сведение гантелей лежа 3×15 Отдых: 60 сек	Подъем штанги на бицепс 3×15 Отдых: 60 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Отдых: 60 сек	Сведение гантелей лежа 3×15 Отдых: 60 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×15 Отдых: 60 сек
> 7.23 т 896 очков 640 ккал	> 8.21 т 698 очков 500 ккал	> 5.75 т 927 очков 670 ккал
Тренировка №13	Тренировка №14	Тренировка №15
Скручивания на наклонной скамье 3×10 Отдых: 75 сек	Приседания со штангой 5×4 Отдых: 80 сек	Подъем ног в упоре на брусьях 3×7 Отдых: 75 сек
Гиперэкстензия 3×10 Отдых: 75 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Подтягивания широким хватом за голову 4×8 Отдых: 75 сек
Становая тяга 5×4 Отдых: 80 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×10 Отдых: 75 сек	Тяга штанги в наклоне 5×4 Отдых: 80 сек
Шаги со штангой 3×10 Отдых: 75 сек	Жим гантелей лежа 5×4 Отдых: 80 сек	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4×8 Отдых: 75 сек
Упражнение «Доброе утро» 4×8 Отдых: 75 сек	Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Отжимания на брусьях 3×10 Отдых: 75 сек
Армейский жим стоя 4×8 Отдых: 75 сек	Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Подъем штанги на бицепс 3×10 Отдых: 75 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Отдых: 75 сек	Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых: 75 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×10 Отдых: 75 сек
> 467 т 924 очков 660 ккал	> 5.13 т 682 очков 490 ккал	> 3.77 т 967 очков 700 ккал
Тренировка №16		
Скручивания на наклонной скамье 3×15 Отдых: 70 сек		
Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 70 сек		
Становая тяга 5×6 Отдых: 70 сек		
Шаги со штангой 3×15 Отдых: 70 сек		
Упражнение «Доброе утро» 4×10 Отдых: 70 сек		
Армейский жим стоя 4×10 Отдых: 70 сек		
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Отдых: 70 сек		
> 6.05 т 907 очков 650 ккал		

Справочник упражнений программы

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 правильной 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.

[Получите программу для тренеров](#)
© 2018 — AtletIQ.com