

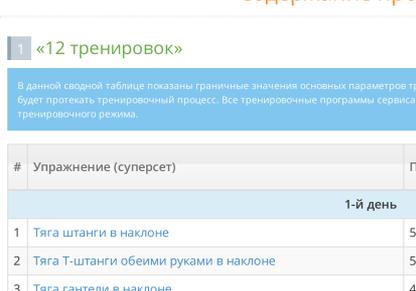
Опытный

23 дня

12 тренировок

~43 минуты

<https://atletiq.com/programma/spineizis-chetyrehdnevny-vzryvnoj-split-na-spinu-1139.html>



Мобильный ассистент для тренировок

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

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

Содержание программы

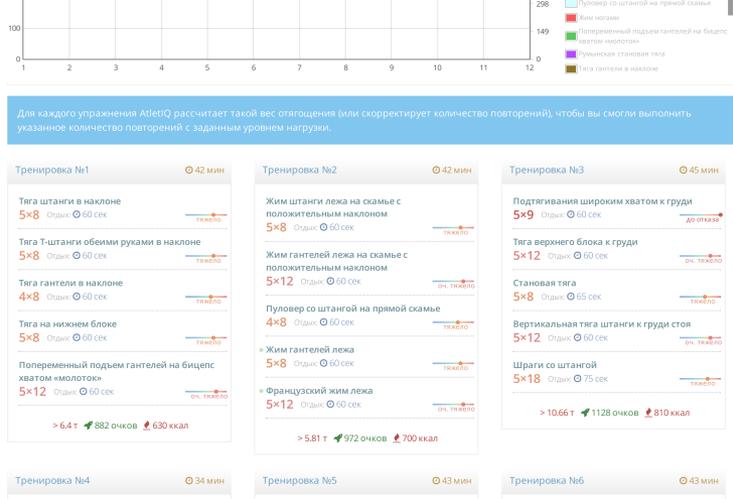
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

В данной скорой таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет вноситься каждая из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга штанги в наклоне	5	8-10	60-80 сек
2	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	5	8-10	60-80 сек
3	Тяга гантели в наклоне	4	8-12	60-75 сек
4	Тяга на нижнем блоке	5	8-10	60-80 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	5	12-15	60-75 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	5	8-10	60-80 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	5	12-15	60-75 сек
3	Пуловер со штангой на прямой скамье	4	8-12	60-75 сек
4	Жим гантелей лежа (а)	5	8-10	60-80 сек
5	Французский жим лежа (а)	5	12-15	60-75 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	5	10-15 (+так)	60-80 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	5	12-15	60-75 сек
3	Становая тяга	5	6-8	65-80 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	5	12-15	60-75 сек
5	Шраги со штангой	5	18-22	60-80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Приседания со штангой	5	8-10	60-80 сек
2	Жим ногами	4	8-12	60-75 сек
3	Румынская становая тяга	4	8-12	60-75 сек
4	Подъем на носки со штангой	5	18-22	60-80 сек
8-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 42 мин

Тяга штанги в наклоне 5x8 Отдых 60 сек

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 5x8 Отдых 60 сек

Тяга гантели в наклоне 4x8 Отдых 60 сек

Тяга на нижнем блоке 5x8 Отдых 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x12 Отдых 60 сек

> 64 т 882 очков 630 ккал

Тренировка №2 42 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x8 Отдых 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x12 Отдых 60 сек

Пуловер со штангой на прямой скамье 4x8 Отдых 60 сек

Жим гантелей лежа 5x8 Отдых 60 сек

Французский жим лежа 5x12 Отдых 60 сек

> 58 т 972 очков 700 ккал

Тренировка №3 45 мин

Подтягивания широким хватом к груди 5x9 Отдых 60 сек

Тяга верхнего блока к груди 5x12 Отдых 60 сек

Становая тяга 5x8 Отдых 65 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x12 Отдых 60 сек

Шраги со штангой 5x18 Отдых 75 сек

> 10,66 т 1128 очков 810 ккал

Тренировка №4 34 мин

Приседания со штангой 5x8 Отдых 60 сек

Жим ногами 4x8 Отдых 60 сек

Румынская становая тяга 4x8 Отдых 75 сек

Подъем на носки со штангой 5x18 Отдых 75 сек

> 13,61 т 578 очков 420 ккал

Тренировка №5 43 мин

Тяга штанги в наклоне 5x8 Отдых 60 сек

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 5x8 Отдых 60 сек

Тяга гантели в наклоне 4x10 Отдых 60 сек

Тяга на нижнем блоке 5x8 Отдых 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x13 Отдых 60 сек

> 65 т 878 очков 630 ккал

Тренировка №6 43 мин

Подтягивания широким хватом к груди 5x8 Отдых 60 сек

Тяга штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x8 Отдых 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x13 Отдых 65 сек

Пуловер со штангой на прямой скамье 4x10 Отдых 70 сек

Жим гантелей лежа 5x8 Отдых 60 сек

Французский жим лежа 5x13 Отдых 65 сек

> 6,02 т 961 очков 690 ккал

Тренировка №7 47 мин

Подтягивания широким хватом к груди 5x9 Отдых 60 сек

Тяга верхнего блока к груди 5x13 Отдых 65 сек

Становая тяга 5x6 Отдых 75 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x13 Отдых 65 сек

Шраги со штангой 5x18 Отдых 80 сек

> 10,5 т 1111 очков 800 ккал

Тренировка №8 36 мин

Приседания со штангой 5x8 Отдых 60 сек

Жим ногами 4x10 Отдых 70 сек

Румынская становая тяга 4x10 Отдых 70 сек

Подъем на носки со штангой 5x18 Отдых 80 сек

> 14,95 т 590 очков 420 ккал

Тренировка №9 49 мин

Тяга штанги в наклоне 5x10 Отдых 80 сек

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 5x10 Отдых 80 сек

Тяга гантели в наклоне 4x12 Отдых 75 сек

Тяга на нижнем блоке 5x10 Отдых 80 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x14 Отдых 75 сек

> 7,66 т 828 очков 600 ккал

Тренировка №10 49 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x10 Отдых 80 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x14 Отдых 75 сек

Пуловер со штангой на прямой скамье 4x12 Отдых 75 сек

Жим гантелей лежа 5x10 Отдых 80 сек

Французский жим лежа 5x14 Отдых 75 сек

> 6,67 т 916 очков 660 ккал

Тренировка №11 51 мин

Подтягивания широким хватом к груди 5x15 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока к груди 5x14 Отдых 75 сек

Становая тяга 5x8 Отдых 80 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x14 Отдых 75 сек

Шраги со штангой 5x20 Отдых 80 сек

> 11,33 т 1092 очков 780 ккал

Тренировка №12 38 мин

Приседания со штангой 5x10 Отдых 80 сек

Жим ногами 4x12 Отдых 75 сек

Румынская становая тяга 4x12 Отдых 75 сек

Подъем на носки со штангой 5x20 Отдых 80 сек

> 16,85 т 596 очков 430 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

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

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель требуется рассчитать в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному трену, 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 получили 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 удерживать 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 © 2018 — AtletIQ.com