



«РАЗДЕЛЬНЫЕ» ТРЕНИРОВКИ С ГАНТЕЛЯМИ DUMBBELL SPLIT

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ВЗГЛЯД НА
ДОМАШНИЙ ТРЕНИНГ

«Раздельные» тренировки с гантелями – профессиональный взгляд на домашний тренинг.

 Опытный

29 дней

15 тренировок

~51 минута

Вы на многое способны вдвоем – ты и твои гантели. Как минимум: держать на уровне твою форму и верно прибавлять недостающее кило. И пока фитнес-скайпаты уговяют на «всемоужество» тренажеров, мы займемся реальной мужской работой - организуем домашний «тренодром» по плану Dumbbell Split.

<https://atletiq.com/programma/dumbbell-split-191.html>



Автор:
AtletIQ

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.

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

Попроbuy «старый» сплит на новый лад – замени штангу гантелями и получи гипертрофийный профит.

Культуристы «первого призыва» качались в залах, где из базового инвентаря были только гантели да штанга. И несмотря на явную ограниченность в «ресурсах» парням точно было что показать.

Выходит, что современные тренажерки — сплошное царство излишеств и половина имеющих тут фитнес-принципалов можно запросто пренебречь. Так что если у тебя есть хотя бы пара личных гантелей — технически ты уже вооружен «до зубов».

Конечно, с одной стороны в зале у тебя есть свобода выбора, с другой стороны дома — полная свобода действий. В «родных пенатах» ты можешь совершенно спокойно предаваться самокачу, не стоя в очереди и не слушая молодежи «хова-вдохов» товарищей. Заодно и сэкономишь на покупке абонемента в зал!

Но, помни, в отношении с гантелями нужно действовать особенно деликатно. Ошибочно выбранный план или его отсутствие — полный провал в результатах. Поэтому лучше подстраховаться и использовать готовую программу Dumbbell Split.

Как следует из названия, мы решили повторить в домашних условиях «трюк» с раздельной схемой тренинга. Наш гантельный сплит будет опираться на классическую «композицию» мышц: грудь и трицепс, спина и бицепс, ноги и плечи. Планируй инвестировать в тренировки по этому плану 4 недели.

Цели программы выйдут за рамки «физикультурно-оздоровительных», они преследуют стимуляцию мышечной гипертрофии. Поэтому нагрузки будут достаточно интенсивными — за счет используемого веса, ограниченного времени отдыха и общего объема работы для конкретной мышечной группы.

Комплексы упражнений строятся «по старшинству». Каждую тренировку будут открывать базовые упражнения для основных (крупных) мышечных групп. Добавочная работа будет сосредоточена на более мелких мышечных группах. Под конец программы и те и другие «падут» под натиском гантели!



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 заданного тренера по программе.

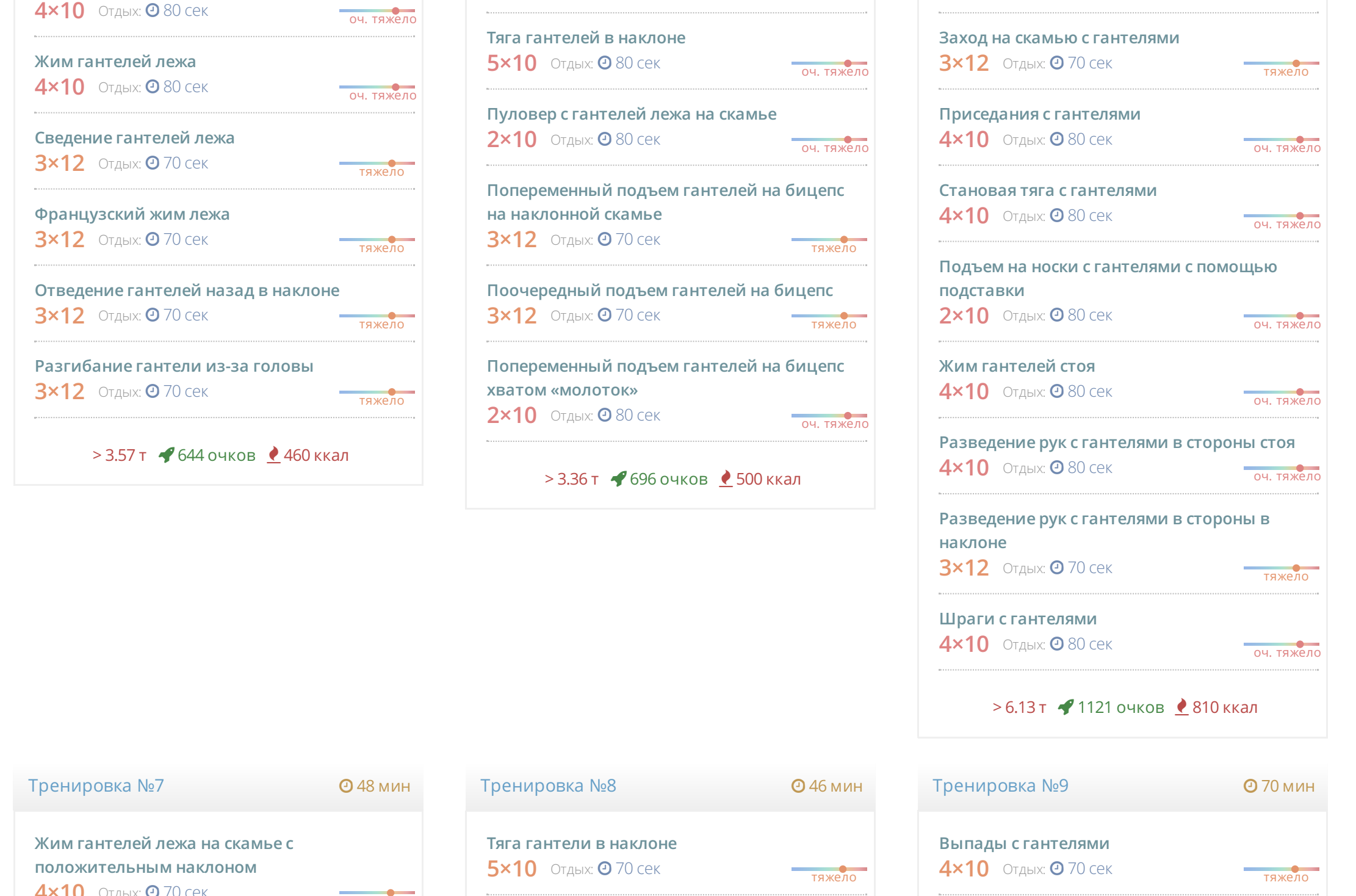
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

«15 тренировок»			
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
1-й день			
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12
2	Жим гантелей лежа	4	8-12
3	Сведение гантелей лежа	3	8-12
4	Французский жим лежа	3	8-12
5	Отведение гантелей назад в наклоне	3	8-12
6	Разгибание гантели из-за головы	3	8-12
2-й день (отдых)			
3-й день			
1	Тяга гантели в наклоне	5	6-12
2	Тяга гантелей в наклоне	5	6-12
3	Пуловер с гантелей лежа на скамье	2	10-15
4	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	8-12
5	Почередный подъем гантелей на бицепс	3	8-12
6	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	2	10-15
4-й день (отдых)			
5-й день			
1	Выпады с гантелями	4	8-12
2	Заход на скамью с гантелями	3	8-12
3	Приседания с гантелями	4	8-12
4	Становая тяга с гантелями	4	8-12
5	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	2	10-15
6	Жим гантелей стоя	4	8-12
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	8-12
8	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	8-12
9	Шраги с гантелями	4	8-12
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.

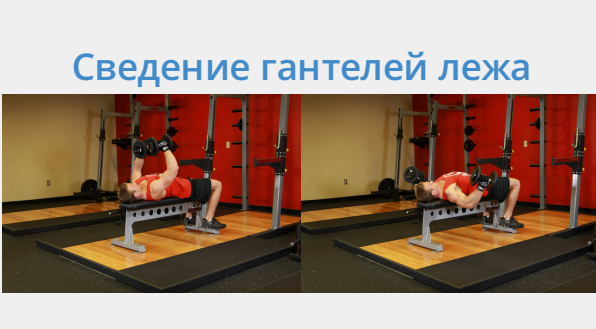


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

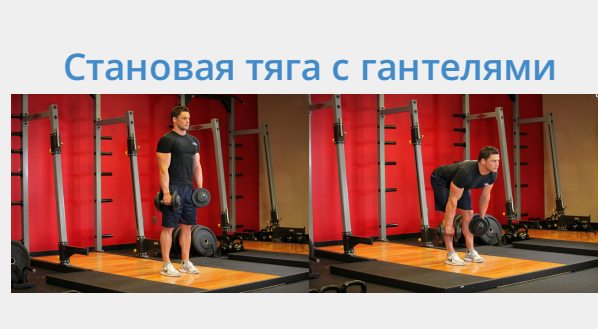
Тренировка №1 01 мин	Тренировка №2 01 мин	Тренировка №3 03 мин
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых 00 сек	Тяга гантели в наклоне 5x12 Отдых 00 сек	Выпады с гантелями 4x12 Отдых 00 сек
Жим гантелей лежа 4x12 Отдых 00 сек	Тяга гантелей в наклоне 5x12 Отдых 00 сек	Заход на скамью с гантелями 3x12 Отдых 00 сек
Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 00 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x15 Отдых 00 сек	Приседания с гантелями 4x12 Отдых 00 сек
Французский жим лежа 3x12 Отдых 00 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x12 Отдых 00 сек	Становая тяга с гантелями 4x12 Отдых 00 сек
Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых 00 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x15 Отдых 00 сек	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 2x15 Отдых 00 сек
Разгибание гантели из-за головы 3x12 Отдых 00 сек		Жим гантелей стоя 4x12 Отдых 00 сек
> 3.85 т > 657 очков > 470 ккал	> 3.77 т > 709 очков > 510 ккал	> 7.04 т > 1139 очков > 820 ккал
Тренировка №4 04 мин	Тренировка №5 07 мин	Тренировка №6 02 мин
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 00 сек	Тяга гантели в наклоне 5x10 Отдых 00 сек	Выпады с гантелями 4x10 Отдых 00 сек
Жим гантелей лежа 4x10 Отдых 00 сек	Тяга гантелей в наклоне 5x10 Отдых 00 сек	Заход на скамью с гантелями 3x12 Отдых 00 сек
Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 00 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x10 Отдых 00 сек	Приседания с гантелями 4x10 Отдых 00 сек
Французский жим лежа 3x12 Отдых 00 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x12 Отдых 00 сек	Становая тяга с гантелями 4x10 Отдых 00 сек
Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых 00 сек	Почередный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x10 Отдых 00 сек	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 2x10 Отдых 00 сек
Разгибание гантели из-за головы 3x12 Отдых 00 сек		Жим гантелей стоя 4x10 Отдых 00 сек
> 3.57 т > 644 очков > 460 ккал	> 3.36 т > 696 очков > 500 ккал	> 6.13 т > 1121 очков > 810 ккал
Тренировка №7 08 мин	Тренировка №8 06 мин	Тренировка №9 00 мин
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 00 сек	Тяга гантели в наклоне 5x10 Отдых 00 сек	Выпады с гантелями 4x10 Отдых 00 сек
Жим гантелей лежа 4x10 Отдых 00 сек	Тяга гантелей в наклоне 5x10 Отдых 00 сек	Заход на скамью с гантелями 3x10 Отдых 00 сек
Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 00 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x12 Отдых 00 сек	Приседания с гантелями 4x10 Отдых 00 сек
Французский жим лежа 3x10 Отдых 00 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x10 Отдых 00 сек	Становая тяга с гантелями 4x10 Отдых 00 сек
Отведение гантелей назад в наклоне 3x10 Отдых 00 сек	Почередный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x12 Отдых 00 сек	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 2x12 Отдых 00 сек
Разгибание гантели из-за головы 3x10 Отдых 00 сек		Жим гантелей стоя 4x10 Отдых 00 сек
> 3.35 т > 605 очков > 430 ккал	> 3.26 т > 658 очков > 470 ккал	> 6.12 т > 1051 очков > 760 ккал
Тренировка №10 01 мин	Тренировка №11 01 мин	Тренировка №12 02 мин
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 00 сек	Тяга гантели в наклоне 5x8 Отдых 00 сек	Выпады с гантелями 4x8 Отдых 00 сек
Жим гантелей лежа 4x8 Отдых 00 сек	Тяга гантелей в наклоне 5x8 Отдых 00 сек	Заход на скамью с гантелями 3x8 Отдых 00 сек
Сведение гантелей лежа 3x8 Отдых 00 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x10 Отдых 00 сек	Приседания с гантелями 4x8 Отдых 00 сек
Французский жим лежа 3x8 Отдых 00 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x8 Отдых 00 сек	Становая тяга с гантелями 4x8 Отдых 00 сек
Отведение гантелей назад в наклоне 3x8 Отдых 00 сек	Почередный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x10 Отдых 00 сек	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 2x10 Отдых 00 сек
Разгибание гантели из-за головы 3x8 Отдых 00 сек		Жим гантелей стоя 4x8 Отдых 00 сек
> 2.88 т > 705 очков > 510 ккал	> 2.78 т > 718 очков > 520 ккал	> 5.32 т > 1252 очков > 900 ккал
Тренировка №13 01 мин	Тренировка №14 01 мин	Тренировка №15 03 мин
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых 00 сек	Тяга гантели в наклоне 5x6 Отдых 00 сек	Выпады с гантелями 4x12 Отдых 00 сек
Жим гантелей лежа 4x12 Отдых 00 сек	Тяга гантелей в наклоне 5x6 Отдых 00 сек	Заход на скамью с гантелями 3x12 Отдых 00 сек
Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 00 сек	Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x15 Отдых 00 сек	Приседания с гантелями 4x12 Отдых 00 сек
Французский жим лежа 3x12 Отдых 00 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x12 Отдых 00 сек	Становая тяга с гантелями 4x12 Отдых 00 сек
Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых 00 сек	Почередный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x15 Отдых 00 сек	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 2x15 Отдых 00 сек
Разгибание гантели из-за головы 3x12 Отдых 00 сек		Жим гантелей стоя 4x12 Отдых 00 сек
> 3.85 т > 657 очков > 470 ккал	> 2.75 т > 698 очков > 500 ккал	> 7.04 т > 1139 очков > 820 ккал

Справочник упражнений программы

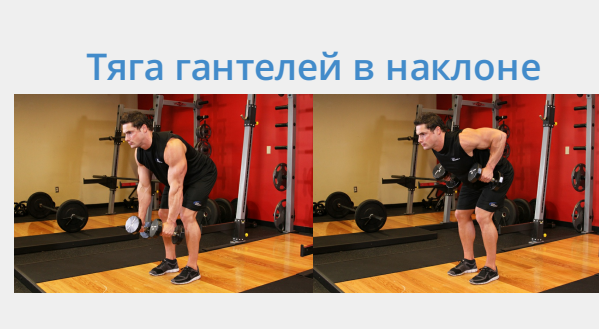
Выпады с гантелями



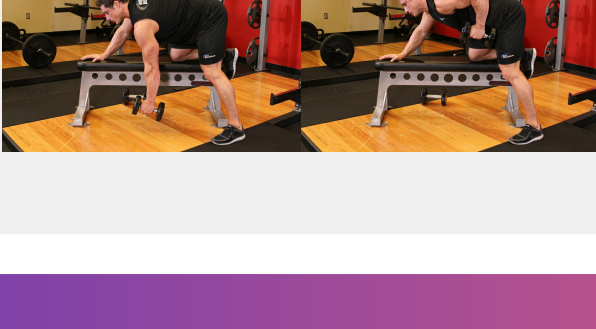
Жим гантелей лежа



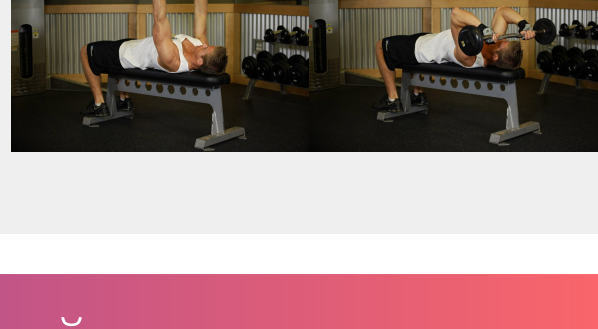
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



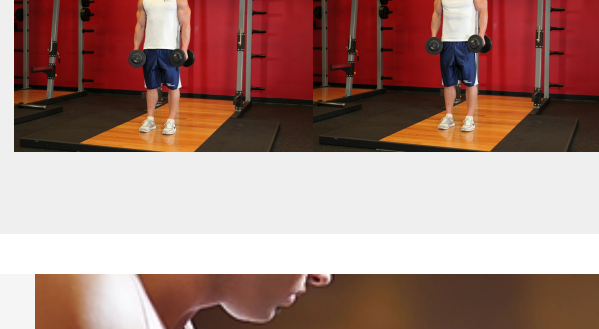
Жим гантелей стоя



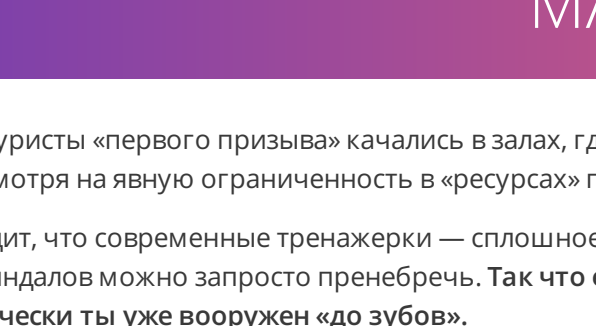
Заход на скамью с гантелями



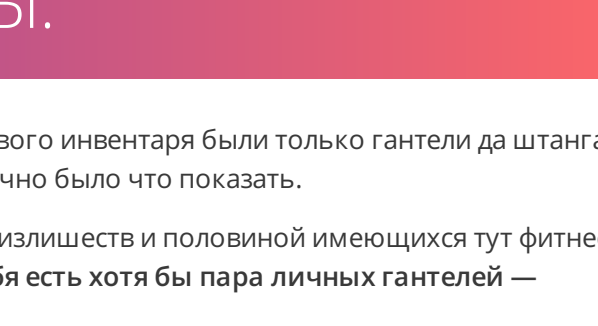
Отведение гантелей назад в наклоне



Подъем на носки с гантелями с помощью подставки



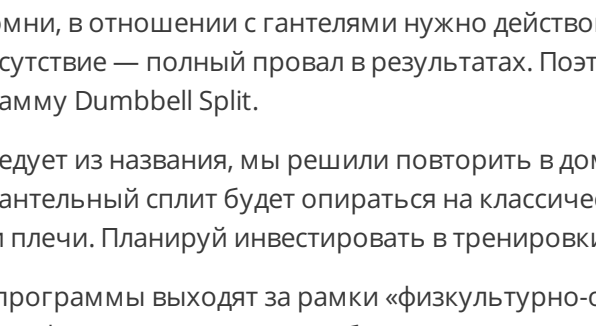
Почередный подъем гантелей на бицепс



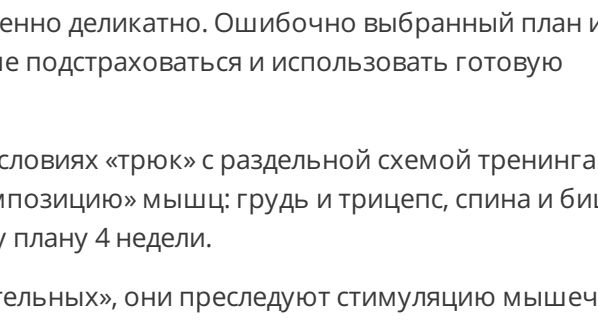
Попеременный подъем гантелей на наклонной скамье



Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»



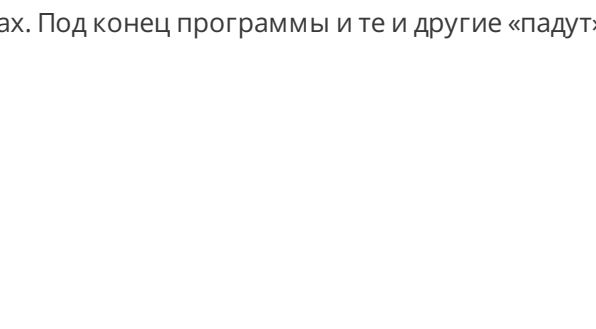
Приседания с гантелями



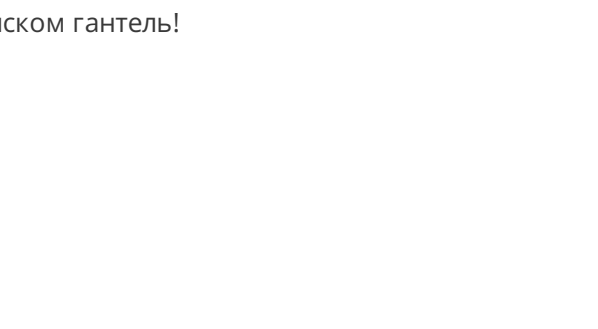
Пуловер с гантелей лежа на скамье



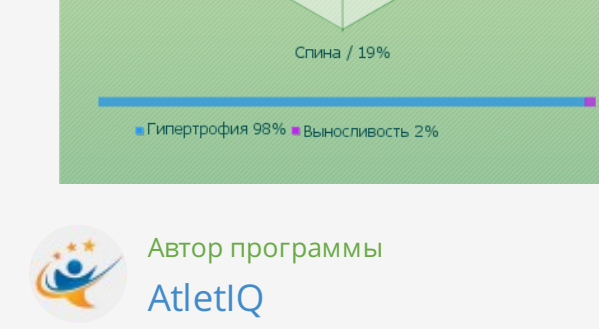
Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне



Разведение рук с гантелями в стороны стоя



Разгибание гантели из-за головы



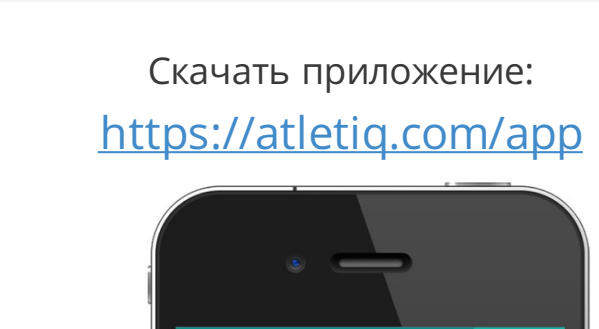
Сведение гантелей лежа



Становая тяга с гантелями



Тяга гантелей в наклоне



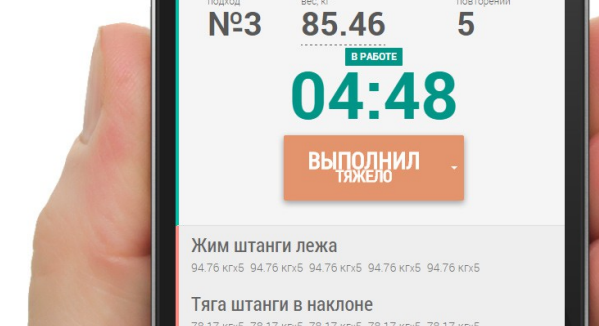
Тяга гантели в наклоне



Французский жим лежа



Шраги с гантелями



ПОЛОЖИСЬ НА МЕСЯЧНЫЙ DUMBBELL SPLIT – СНАРЯД ФИЗКУЛЬТУРНИКА ДОБАВИТ ТЕБЕ МАССЫ.

Культуристы «первого призыва» качались в залах, где из базового инвентаря были только гантели да штанга. И несмотря на явную ограниченность в «ресурсах» парням точно было что показать.

Выходит, что современные тренажерки — сплошное царство излишеств и половина имеющих тут фитнес-принципалов можно запросто пренебречь. Так что если у тебя есть хотя бы пара личных гантелей — технически ты уже вооружен «до зубов».

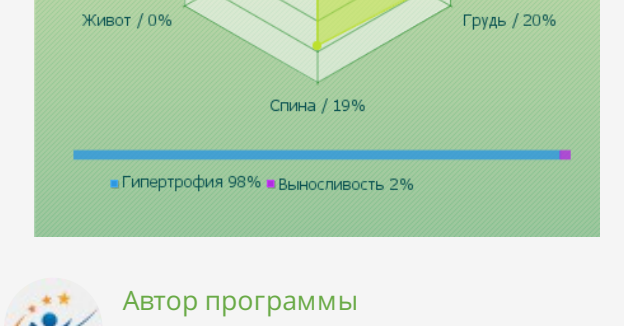
Конечно, с одной стороны в зале у тебя есть свобода выбора, с другой стороны дома — полная свобода действий. В «родных пенатах» ты можешь совершенно спокойно предаваться самокачу, не стоя в очереди и не слушая молодежи «хова-вдохов» товарищей. Заодно и сэкономишь на покупке абонемента в зал!

Но, помни, в отношении с гантелями нужно действовать особенно деликатно. Ошибочно выбранный план или его отсутствие — полный провал в результатах. Поэтому лучше подстраховаться и использовать готовую программу Dumbbell Split.

Как следует из названия, мы решили повторить в домашних условиях «трюк» с раздельной схемой тренинга. Наш гантельный сплит будет опираться на классическую «композицию» мышц: грудь и трицепс, спина и бицепс, ноги и плечи. Планируй инвестировать в тренировки по этому плану 4 недели.

Цели программы выйдут за рамки «физикультурно-оздоровительных», они преследуют стимуляцию мышечной гипертрофии. Поэтому нагрузки будут достаточно интенсивными — за счет используемого веса, ограниченного времени отдыха и общего объема работы для конкретной мышечной группы.

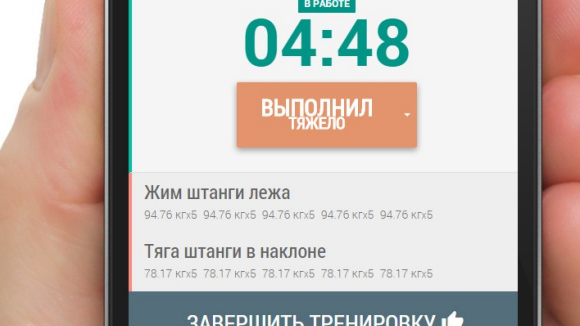
Комплексы упражнений строятся «по старшинству». Каждую тренировку будут открывать базовые упражнения для основных (крупных) мышечных групп. Добавочная работа будет сосредоточена на более мелких мышечных группах. Под конец программы и те и другие «падут» под натиском гантели!



«Dumbbell Split» Набор мышечной массы

15

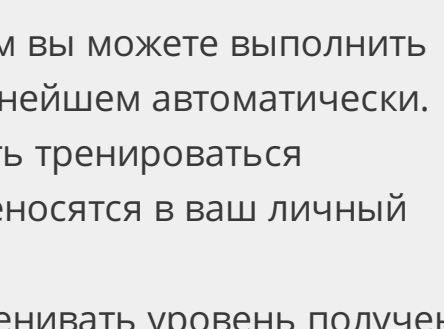
Вы на многое способны вдвоем – ты и твои гантели. Как минимум: держать на уровне твою форму и верно прибавлять недостающее кило. И пока фитнес-скайпаты уговяют на «всемоужество» тренажеров, мы займемся реальной мужской работой - организуем домашний «тренодром» по плану Dumbbell Split.



Автор программы
AtletIQ

Подробнее о программе

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



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.

- Нагрузки 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, позабойтесь 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 / Спина, 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