

# Сделай упор на усиленный тренинг спины и груди - начисти до блеска «кобе стороны медали»



Опытный

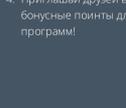
23 дня

12 тренировок

~42 минуты

Подбираешь удачный фоторакурс, чтобы скрыть свои мышечные «пороки»? Изменяй подход к проблеме и изменяйся сам – воспользуйся спец-программой КОМБИХ, чтобы, наконец, добавить объема спине и груди. Отныне в твоей мышечной системе не будет ни первых, ни отстающих «единиц»!

<https://atletiq.com/programma/kombix-programma-specializaciya-na-grud-i-spinu-1523.html>

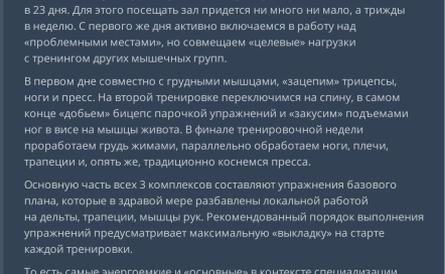


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

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. Удержишь в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



## Проведи «балансировку» пропорций, отретхуй «лицо и изнанку» в 23-дневный срок.

Пользователи программы КОМБИХ развиты в буквальном смысле «всесторонне». А все потому, что программа-специализация позволяет быстро подогнать под единый «фит-стандарт» спину и грудь — и одинаково хорошо смотреться со всех сторон. Бери пример с лучших и приступай «углубленной» обработке мышц торса!

Согласно плану, «корректировочные» тренировки необходимо вписать в 23 дня. Для этого посетить зал придется не много ни мало, а трижды в неделю. С первого же дня активно включаемся в работу над «проблемными местами», но совмещаем «целевые» нагрузки с тренингом других мышечных групп.

В первом дне совместно с грудными мышцами, «эцапим» трицепсы, ноги и пресс. На второй тренировке переключаемся на спину, в самом конце «добьем» бицепс парочкой упражнений и «закусим» подъемами ног в висе на мышцы живота. В финале тренировочной недели проработаем грудь жимами, параллельно обработаем ноги, плечи, трапеции и, опять же, традиционно коснемся пресса.

Основную часть всех 3 комплексов составляют упражнения базового плана, которые в здоровой мере разбалансируют локальной работой на дельты, трапеции, мышцы рук. Рекомендованный порядок выполнения упражнений предусматривает максимальную «выкладку» на старте каждой тренировки.

То есть самые энергоемкие и «основные» в контексте специализации упражнения выполняются в первую очередь, во вторую очередь — тренируются более мелкие мышечные группы (в основном мышцы-ассистенты).

В первых микроциклах режим работы близок к классическому «среднеповторному» на 10-12 повторений. По мере же веса в базовых упражнениях будут прогрессировать и программой соответственно будут скорректированы «объемные» параметры тренировок.



## 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 задачи тренера по программе.

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

## Содержание программы

### «12 тренировок»

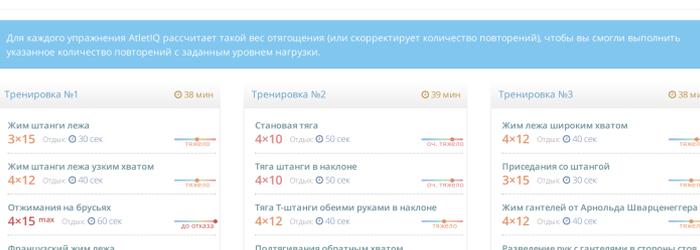
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3	15-20	Отдых 30-45 сек
2	Жим штанги лежа узким хватом	4	8-12	Отдых 40-60 сек
3	Отжимания на брусьях	4	10-15 (t max)	Отдых 60 сек
4	Французский жим лежа	4	8-15	Отдых 50-60 сек
5	Приседания со штангой	4	10-15	Отдых 40-60 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	3	15-25	Отдых 40-60 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Становая тяга	4	5-10	Отдых 50-120 сек
2	Тяга штанги в наклоне	4	5-10	Отдых 50-120 сек
3	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	4	8-12	Отдых 40-60 сек
4	Подтягивания обратным хватом	4	10-15 (t max)	Отдых 60 сек
5	Подъем штанги на бицепс	4	8-12	Отдых 40-60 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	3	15-25	Отдых 40-60 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				
<b>5-й день</b>				
1	Жим лежа широким хватом	4	8-12	Отдых 40-60 сек
2	Приседания со штангой	3	15-20	Отдых 30-45 сек
3	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера	4	8-12	Отдых 40-60 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	8-15	Отдых 50-60 сек
5	Шраги со штангой	4	8-15	Отдых 50-60 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	3	15-25	Отдых 40-60 сек
<b>6-й день (отдых)</b>				

## 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

**Тренировка №1** 38 мин

- Жим штанги лежа 3x15 Отдых: 30 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 4x12 Отдых: 40 сек
- Отжимания на брусьях 4x15 max Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа 4x8 Отдых: 40 сек
- Приседания со штангой 3x25 Отдых: 40 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x25 Отдых: 40 сек

> 729 т | 705 очков | 510 ккал

**Тренировка №2** 39 мин

- Становая тяга 4x10 Отдых: 50 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x10 Отдых: 40 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x12 Отдых: 40 сек
- Подтягивания обратным хватом 4x15 max Отдых: 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых: 40 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x25 Отдых: 40 сек

> 687 т | 879 очков | 630 ккал

**Тренировка №3** 38 мин

- Жим лежа широким хватом 4x12 Отдых: 40 сек
- Приседания со штангой 3x15 Отдых: 30 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 4x12 Отдых: 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x8 Отдых: 60 сек
- Шраги со штангой 4x8 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x25 Отдых: 40 сек

> 746 т | 696 очков | 500 ккал

**Тренировка №4** 40 мин

- Жим штанги лежа 3x18 Отдых: 30 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 4x10 Отдых: 50 сек
- Отжимания на брусьях 4x12 max Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа 4x12 Отдых: 40 сек
- Приседания со штангой 4x12 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 Отдых: 60 сек

> 724 т | 722 очков | 520 ккал

**Тренировка №5** 43 мин

- Становая тяга 4x8 Отдых: 60 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x8 Отдых: 60 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x10 Отдых: 50 сек
- Подтягивания обратным хватом 4x12 max Отдых: 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых: 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 Отдых: 40 сек

> 611 т | 941 очков | 680 ккал

**Тренировка №6** 39 мин

- Жим лежа широким хватом 4x10 Отдых: 60 сек
- Приседания со штангой 3x18 Отдых: 30 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 4x10 Отдых: 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x12 Отдых: 50 сек
- Шраги со штангой 4x12 Отдых: 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 Отдых: 60 сек

> 815 т | 718 очков | 520 ккал

**Тренировка №7** 41 мин

- Жим штанги лежа 3x18 Отдых: 45 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 4x10 Отдых: 50 сек
- Отжимания на брусьях 4x12 max Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа 4x10 Отдых: 50 сек
- Приседания со штангой 4x10 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 45 сек

> 691 т | 762 очков | 550 ккал

**Тренировка №8** 47 мин

- Становая тяга 4x6 Отдых: 100 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x6 Отдых: 100 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x10 Отдых: 50 сек
- Подтягивания обратным хватом 4x12 max Отдых: 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых: 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 45 сек

> 556 т | 1066 очков | 770 ккал

**Тренировка №9** 40 мин

- Жим лежа широким хватом 4x8 Отдых: 60 сек
- Приседания со штангой 3x18 Отдых: 45 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 4x10 Отдых: 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x10 Отдых: 50 сек
- Шраги со штангой 4x10 Отдых: 50 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x20 Отдых: 45 сек

> 756 т | 779 очков | 560 ккал

**Тренировка №10** 41 мин

- Жим штанги лежа 3x20 Отдых: 40 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 4x8 Отдых: 40 сек
- Отжимания на брусьях 4x10 max Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа 4x15 Отдых: 60 сек
- Приседания со штангой 4x10 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 Отдых: 40 сек

> 699 т | 810 очков | 580 ккал

**Тренировка №11** 51 мин

- Становая тяга 4x5 Отдых: 120 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x5 Отдых: 120 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x8 Отдых: 60 сек
- Подтягивания обратным хватом 4x10 max Отдых: 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 Отдых: 40 сек

> 474 т | 1097 очков | 790 ккал

**Тренировка №12** 41 мин

- Жим лежа широким хватом 4x8 Отдых: 60 сек
- Приседания со штангой 3x20 Отдых: 40 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 4x8 Отдых: 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x15 Отдых: 60 сек
- Шраги со штангой 4x15 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x15 Отдых: 40 сек

> 826 т | 824 очков | 590 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 стороны 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 программы 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 на любой вкус: сила, выносливость, рельеф

Набор знаменитых атлетов на уровне 3-го дивизиона

Сила

Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Темп: 720 кг

Вес: 24

Жим штанги лежа

Время: 25.61

Повторений: 8

43

ПРИСТУПИТЬ

0+17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите ступни на полу перед собой.

Текущая тренировка №2

Время тренировки: 47:25

Темп: 2.2 т

Вес: 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[Установить приложение](#)

### Программы тренировок

На силу / На массу / Сухой 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