

# НОГИ + ГРУДЬ

УНИКАЛЬНАЯ СХЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ      МАКСИМАЛЬНАЯ ФОКУСИРОВКА      ТОЧНО В ЦЕЛЬ!

Автор программы: **Алексей Ярмоц**      Создано с помощью **Atletiq.com**

12 тяжелых тренировочных дней – и ты обладатель космических грудных и завидных ног

**Опытный**      **23** дня      **12** тренировок      **~43** минуты

Неустанно тренируешь в зале, а прогресса не видно? Пора отойти от old-скульных рекомендаций и следовать прогрессивной методике ступенчато изменяющихся нагрузок, которые принесут твоим мышцам небывалые объем и силу.

<https://atletiq.com/programma/nogi-i-grud-massa-sila.html>

**Автор: AYarmots**

Я не обещаю вам горы мышц за 1 месяц. Я не стану подвешивать ваш организм за предельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю – интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

**Постоянная смена тренировочных режимов и узкая мышечная специализация – прицельный стимул роста грудных мышц и мускулатуры ног.**

Известная «мохнатый» поговорка о безрезультатности погони за двумя зайцами, к силовому спорту не применима: в зале, работая сразу над несколькими мышечными группами, можно достичь ошеломляющего успеха.

Не использовать, верно? Не упустить, также? Не использовать, верно? Не упустить, также?

Если ты заинтересовался предложенной программой, значит находишься в зоне приоритетного внимания два крупных массива мышц — ноги и грудная мускулатура. Что ж, готовый мускулатура. Двадцатидневный тренировочный дуэт-комплекс, позачерночным ты из зала не уйдешь — будут тебе и массивная грудь, и раскачанные ноги.

Сразу предупреждаем: фанатики зубодобрыльных сессий до помутнения в глазах явно будут разочарованы, ведь мы предлагаем абсолютно безопасную и предельно скоординированную схему периодизированных нагрузок, которая поспешно приведет тебя к результату.

Изучай тренировочный «лайфхак», узнавай как накачать мощные ноги и грудные всем на зависть и выходи на «охоту» за шокирующей мышечной массой.

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 задачу тренера по программе.

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

## Содержание программы

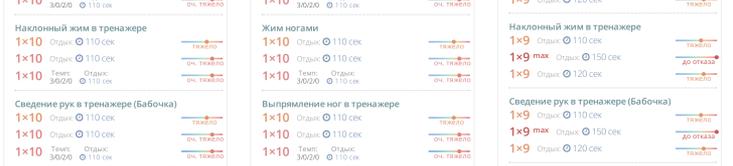
**1 «1 месяц»**      Продолжительность в днях: **23**      Тренировочные дни: **12**      Отдых: **11**

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	5-10 (+max)	100-160 сек
2	Наклонный жим в тренажере	3	5-10 (+max)	100-160 сек
3	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	5-10 (+max)	100-160 сек
4	Пуловер со штангой на прямой скамье	3	5-10 (+max)	100-160 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Приседания со штангой	3	5-10 (+max)	110-180 сек
2	Жим ногами	3	5-10 (+max)	110-180 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	5-10 (+max)	110-180 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	5-10 (+max)	110-180 сек
5	Подъем на носки на одной ноге	2	Max	50 сек
<b>4-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 рассчитает 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**

1x7 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Наклонный жим в тренажере**

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Сведение рук в тренажере (Бабочка)**

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Пуловер со штангой на прямой скамье**

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**615 очков**

**Тренировка №2**      43 мин

**Приседания со штангой**

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Жим ногами**

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Выпрямление ног в тренажере**

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Сгибание ног в тренажере лежа**

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Подъем на носки на одной ноге**

2x20 max Отдых 50 сек

**537 очков**

**Тренировка №3**      41 мин

**Жим штанги лежа**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Наклонный жим в тренажере**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Сведение рук в тренажере (Бабочка)**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Пуловер со штангой на прямой скамье**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**557 очков**

**Тренировка №4**      46 мин

**Приседания со штангой**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Жим ногами**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Выпрямление ног в тренажере**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Сгибание ног в тренажере лежа**

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Темп: 302/20      Отдых: 110 сек

**Подъем на носки на одной ноге**

2x20 max Отдых 50 сек

**546 очков**

**Тренировка №5**      38 мин

**Жим штанги лежа**

1x8 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Наклонный жим в тренажере**

1x8 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Сведение рук в тренажере (Бабочка)**

1x8 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Пуловер со штангой на прямой скамье**

1x8 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**704 очков**

**Тренировка №6**      47 мин

**Приседания со штангой**

1x8 Отдых 110 сек

1x8 Отдых 160 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Жим ногами**

1x8 Отдых 110 сек

1x8 Отдых 160 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Выпрямление ног в тренажере**

1x8 Отдых 110 сек

1x8 Отдых 160 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Сгибание ног в тренажере лежа**

1x8 Отдых 110 сек

1x8 Отдых 160 сек

1x8 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Подъем на носки на одной ноге**

2x20 max Отдых 50 сек

**518 очков**

**Тренировка №7**      39 мин

**Жим штанги лежа**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Наклонный жим в тренажере**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Сведение рук в тренажере (Бабочка)**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Пуловер со штангой на прямой скамье**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**690 очков**

**Тренировка №8**      44 мин

**Приседания со штангой**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Жим ногами**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Выпрямление ног в тренажере**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Сгибание ног в тренажере лежа**

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Подъем на носки на одной ноге**

2x20 max Отдых 50 сек

**598 очков**

**Тренировка №9**      42 мин

**Жим штанги лежа**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 160 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Наклонный жим в тренажере**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 160 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Сведение рук в тренажере (Бабочка)**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 160 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**Пуловер со штангой на прямой скамье**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 160 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 120 сек

**584 очков**

**Тренировка №10**      47 мин

**Приседания со штангой**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 140 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Жим ногами**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 140 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Выпрямление ног в тренажере**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 140 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Сгибание ног в тренажере лежа**

1x6 Отдых 120 сек

1x6 Отдых 140 сек

1x6 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Подъем на носки на одной ноге**

2x20 max Отдых 50 сек

**492 очков**

**Тренировка №11**      43 мин

**Жим штанги лежа**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Наклонный жим в тренажере**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Сведение рук в тренажере (Бабочка)**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Пуловер со штангой на прямой скамье**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**508 очков**

**Тренировка №12**      51 мин

**Приседания со штангой**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 180 сек

1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Жим ногами**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 180 сек

1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Выпрямление ног в тренажере**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 180 сек

1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Сгибание ног в тренажере лежа**

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 180 сек

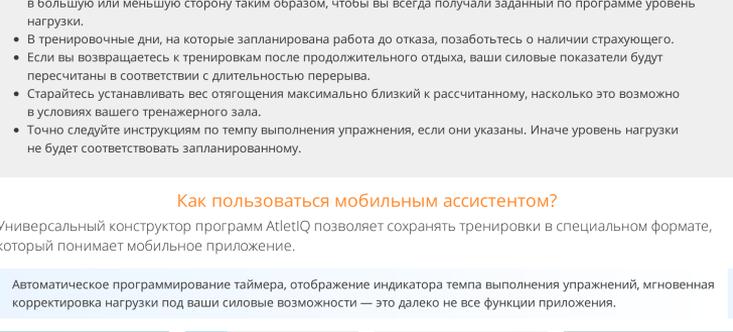
1x5 Темп: 302/20      Отдых: 140 сек

**Подъем на носки на одной ноге**

2x20 max Отдых 50 сек

**505 очков**

## Справочник упражнений программы



**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДУЭТ-КОМПЛЕКС — БУДУТ ТЕБЕ И МАССИВНАЯ ГРУДЬ, И РАСКАЧАННЫЕ НОГИ!**

Постоянная смена тренировочных режимов и узкая мышечная специализация — прицельный стимул роста грудных мышц и мускулатуры ног.

Весь комплекс будет поделен на два отдельных блока, объединяющих программу тренировок на грудь и программу тренировок ног.

Что же дает тебе параллельный тренинг двух мышечных групп?

Целевая работа с крупными мускульными массивами, к коим относятся и ноги, имеет приоритет, раскурсивает процесс общего анаболизма. А значит, помимо ожидаемой подтяжки «отстающих» зон, ты можешь рассчитывать на «клеточный» WGW-эффект.

Задача number one для каждого атлета — сформировать исполнительские грудные. Но ты уже пошел на обгон: пока твои менее удачливые соратники по штанге размышляют над тем, как эффективно накачать грудь, ты действуешь.

Используй выигрышные комбинации базовых движений со свободными весами и тренажерную «изоляция», завершая тренировку растягивающим упражнением.

Второй отдел тренировки будет отведен на качке ног — почетной обязанности всех в зал входящих. И тут вопрос не столько в эстетике, сколько в необходимости подготовки физической платформы для тренинга всего мышечного массива — чем мощнее ноги ты выстроишь, тем выше будет результативность во всех других упражнениях.

Время, когда атлеты пуло «обомбили» ноги и присели — ушли в забвение. Программа тренировок ног на массу предлагает тебе комплекс из 4 лучших упражнений — в совокупности они создадут равномерное стрессовое напряжение мышечного комплекса ног и помогут раскачать их до удивительных размеров.

Итак, задачи обрисованы, пора определяться со стратегией действий. В силовом тренинге основным тренировочным стимулом, ведущим к мышечной массе и силе, является вес рабочих снарядов — чем многократнее он повышается, тем большим ростом отреагируют мышечные волокна. Этот факт мы приняли за непреложную истину и решили строить мышцам суровую проверку на стрессоустойчивость.

Прогресс в тренировках остается позитивной за счет неуклонно увеличивающейся штанги. При этом очевидно, что ради сохранения рабочей продуктивности и «чистоты» движений тебе придется манипулировать количеством повторов.

Таким образом, первые тренировки будут ориентированы на достижение мышечной гипертрофии — в этом микрорегиме тебе предстоит работать с привычным для тебя средним весом в 3 сетах на 10 повторений.

Но твоим мышцам неограниченный стимул — его нам обеспечат достигаемое отягощение и изменяющийся объем повторений. С приходом нового микроцикла объемы тренировочной работы падают на одну единицу, а нагрузка пропорционально возрастает.

Уже догадался к чему иде? Всего через несколько тренировок ты достигнешь рекордных значений в рабочем весе, которые тебе предстоит преодолевать в 5 повторениях.

Чувствуешь как мощно сокращаются твои мышцы, сопротивляясь гравитации? Вот она зверски интенсивная силовая работа, которая поможет тебе построить монументальную мускулатуру.

Решил, что ты уже в курсе как быстро накачать ноги и как правильно накачать грудь? Как бы не так.

Шоковая терапия — старинный и эффективный, но не единственный метод стимуляции мышц. Чтобы «замотать» настоящий мышечный взрыв, тебе пригодится еще пара выигрышных приемов.

Прежде чем: тренировочные дни в разрезе мышечных групп будут делиться на предельно интенсивные и щадящие. Смысл чередования наверху тебе понятен — даже самые сильные и массивные мышечные группы требуют восстановления.

Чтобы усилить эффект «облегченных» занятий, последний сет выполняется в умеренном темпе, с максимальной концентрацией на скрупулезном усилении мышц.

В дни предельной нагрузки, практикую отказ — это застави твои мышцы изменять от физических нагрузок и расти.

**«Ноги и Грудь (масса + сила)»**  
Набор мышечной массы

Неустанно тренируешь в зале, а прогресса не видно? Пора отойти от old-скульных рекомендаций и следовать прогрессивной методике ступенчато изменяющихся нагрузок, которые принесут твоим мышцам небывалые объем и силу.

Автор программы **AYarmots**

[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.

- 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 позволяет сразу оценить за запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали корректный 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**

Набор массы

Тренировка для похудения

Выбор мышечной массы на основе 5 приемов

Гуляк

Маркетинговый реферал

Сила

Натуральный бодибилдинг

Сила и масса

Время тренировки: **11:33**      Темп: **720 кг**      Вес: **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2      25.61      8

43

ПРИСТУПИТЬ

0:17

Становая тяга

1. Разместите штангу на полу перед собой.

Последняя 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 / Сухая 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

© 2017 — Atletiq.com