Спинной стайлинг по «спешл»-курсу — профессиональная формовка "заднего фронта

Опытный | 52 дня | 32 тренировки | ~53 минуты

Твоей спине не достает объема и она, мягко выражаясь, слегка подотстала в развитии? Ты попал в яму со скользкими краями: чтобы подтянуть тыльную область надо постараться! Программа тренировок Атлетик с правильно расставленными «мышечными» акцентами — вот твой спасательный круг. Хватай и, как говориться, попутного ветра тебе в спину!

https://atletiq.com/programma/polnyj-spinec-361.html

Автор:
Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

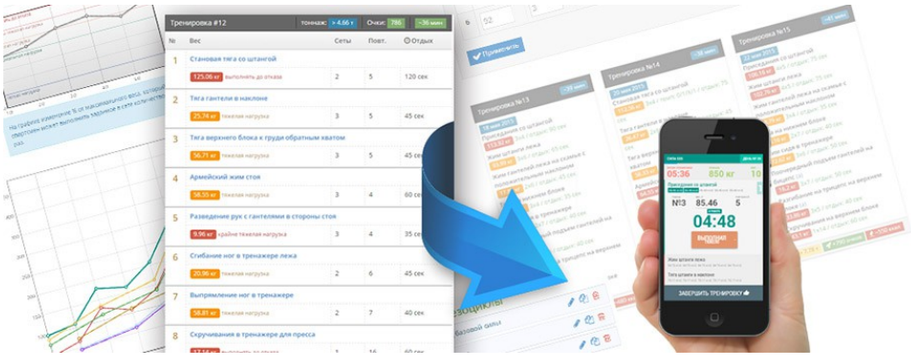
Строй спину по двухмесячной методике специализации, облагораживайсвой «антифас

Недальновидные спортсмены недолюбливают спинной тренинг: хлопотное это дело — пахать придется тяжело, упорствовать, ибо к легкопрогрессирующим эта мышечная область обычно не относится, да потом еще и прокармливать этого прожорливого мышечного гиганта как-то надо. Проще забить и забыть. Ну а чего — в глаза не бросается и ладно.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшнем дне, это всегда взгляд перспективу. Сконцентрировать усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель —ближе.

А что имеем по итогу? Да ничего! В прямом смысле слова полное отсутствие спины. То есть формально-то задняя часть корпуса, конечно, никуда не делась, только без слез на неё не взглянешь — жалкое зрелище, которое сводит на нет все «фронтальные» доблести. Так и растет поколение спинOFFных, порочащих железный спорт. Стыдно!

Для тех, кто не желает пополнять списки бесславных деятелей нашего спорта, нужно со всей ответственностью заняться собой — совершить спланированный налет на спину. План таков:2 месячных цикла целенаправленных *тренировок спины в тренажерном зале*. При этом, заметь, никакой деградации со стороны других мышечных групп — всё в плюсе, а ты в выигрыше. Вот это называется тренировочная грамотность!



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

1 «1 месяц»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 10

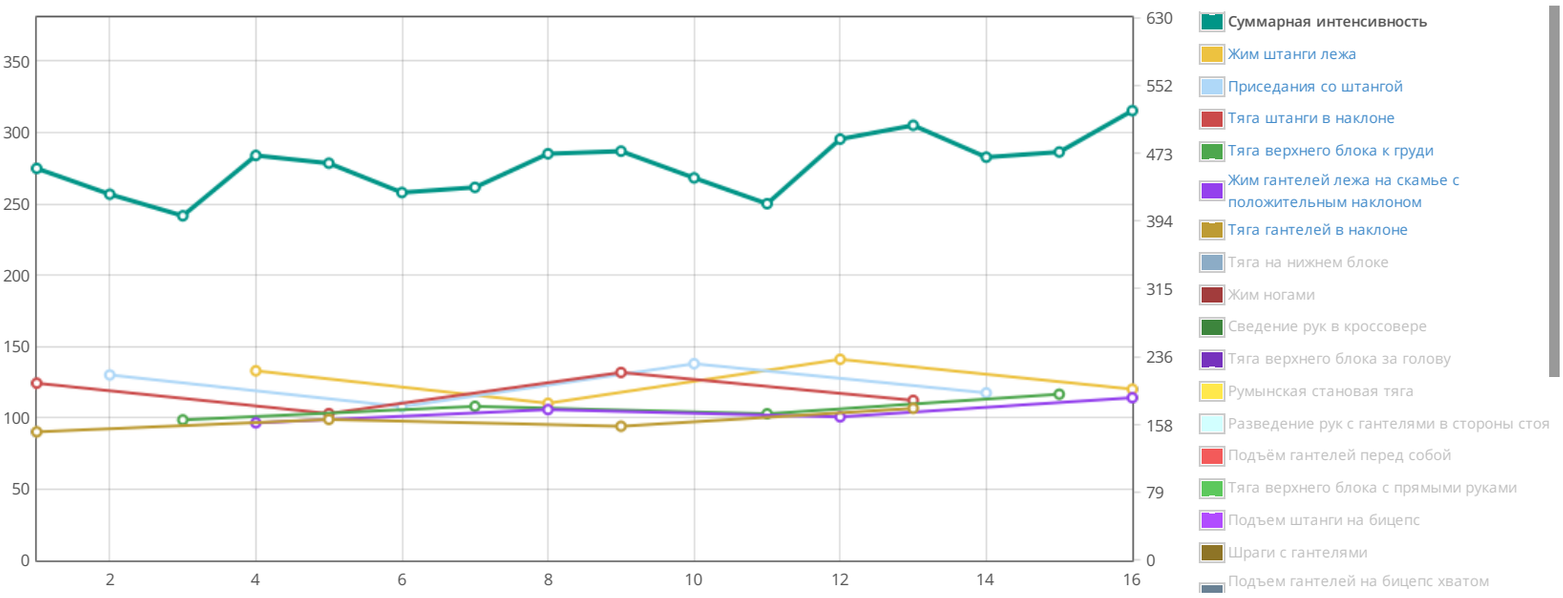
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Тяга штанги в наклоне	3-4	8-12	180 сек
2	Тяга гантелей в наклоне	3	10-12	90-120 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	10-12	90-120 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	10-12	90-120 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	12	60-90 сек
6	Скручивания в тренажере для пресса	3	12	60-90 сек
	2-й день			
1	Приседания со штангой	3-4	8-12	180 сек
2	Жим ногами	3	10-12	90-120 сек
3	Румынская становая тяга	3	10-12	90-120 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12	60-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	12	60-90 сек

6	Шраги с гантелями	3	10-12	90-120 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Тяга верхнего блока за голову	3	10-12	90-120 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	3	10-12	90-120 сек
3	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	12	60-90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-12	90-120 сек
5	Отведение гантелей назад в наклоне	3	10-12	90-120 сек
6	Боковые скручивания	3	12	60-90 сек
5-й день				
1	Жим штанги лежа	3-4	8-12	180 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-12	90-120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12	60-90 сек
4	Французский жим гантелями на наклонной скамье	3	10-12	90-120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-12	90-120 сек
6	Подъём гантелей перед собой	3	12	60-90 сек
6-й день (отдых)				
7-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	53 мин	Тренировка №2	53 мин	Тренировка №3	45 мин
Тяга штанги в наклоне		Приседания со штангой		Тяга верхнего блока за голову	

4×8 Отдых: 180 сек нормально

Тяга гантелей в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек нормально

455 очков

4×8 Отдых: 180 сек нормально

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек нормально

425 очков

3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение гантелей назад в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

400 очков

Тренировка №4 — 53 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Французский жим гантелями на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 60 сек нормально

470 очков

Тренировка №5 — 57 мин

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 180 сек нормально

Тяга гантелей в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек нормально

461 очков

Тренировка №6 — 57 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 180 сек нормально

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек нормально

427 очков

Тренировка №7 — 54 мин

Тяга верхнего блока за голову
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Отведение гантелей назад в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек нормально

433 очков

Тренировка №8 — 57 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 180 сек нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим гантелями на наклонной скамье
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 90 сек нормально

472 очков

Тренировка №9 — 53 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 180 сек нормально

Тяга гантелей в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек нормально

475 очков

Тренировка №10 — 53 мин

Тренировка №11 — 45 мин

Тренировка №12 — 53 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 180 сек нормально

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек нормально

444 очков

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение гантелей назад в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

414 очков

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 180 сек нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Французский жим гантелями на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 60 сек нормально

489 очков

Тренировка №13
57 мин

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек нормально

505 очков

Тренировка №14
57 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

468 очков

Тренировка №15
54 мин

Тяга верхнего блока за голову
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек нормально

474 очков

Тренировка №16
57 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим гантелями на наклонной скамье
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 90 сек нормально

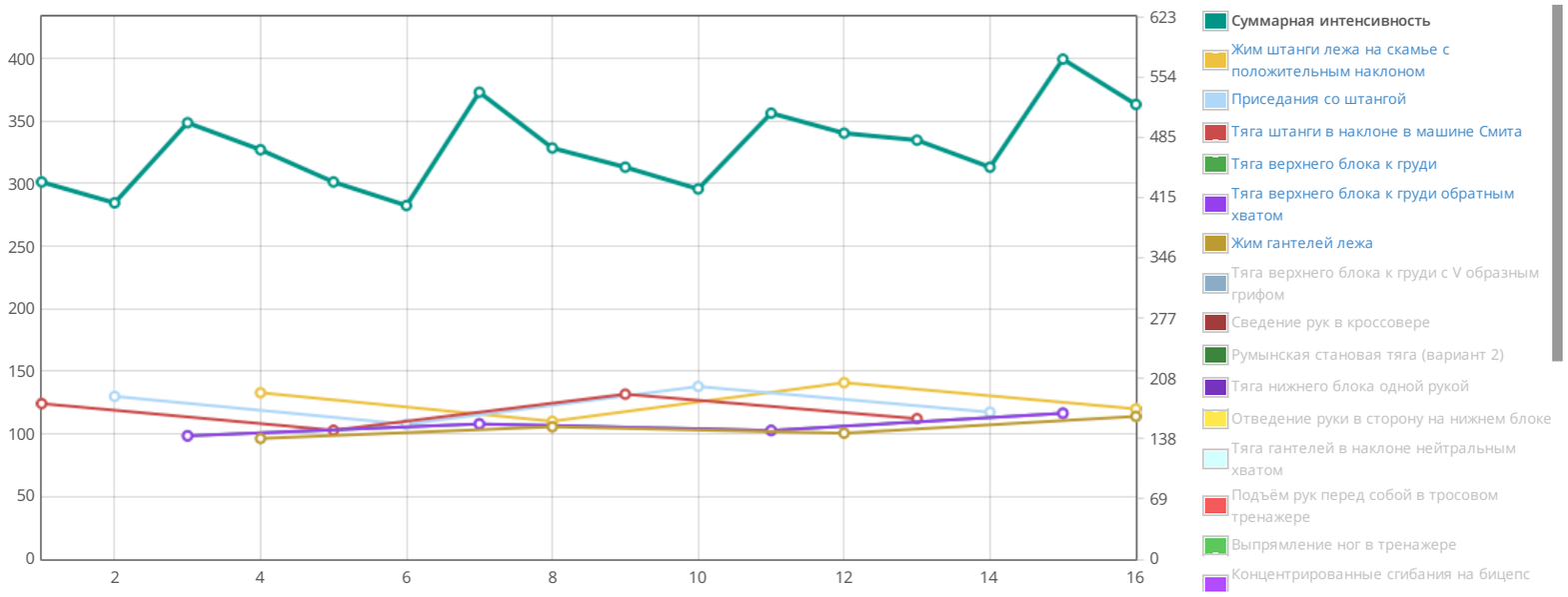
522 очков

2 «2 месяц (сору)»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 10

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга штанги в наклоне в машине Смита	3-4	8-12	180 сек
2	Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом	3	10-12	90-120 сек
3	Тяга нижнего блока одной рукой	3	12	60-90 сек
4	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	10-12	90-120 сек
5	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	12	60-90 сек
6	Скручивания в тренажере для пресса	3	12	60-90 сек
2-й день				
1	Приседания со штангой	3-4	8-12	180 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	12	60-90 сек
3	Румынская становая тяга (вариант 2)	3	10-12	90-120 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12	60-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	12	60-90 сек
6	Шраги со штангой	3	10-12	90-120 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди	3	10-12	90-120 сек
2	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	10-12	90-120 сек
3	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	3	12	60-90 сек
4	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	3	10-12	90-120 сек
5	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	3	10-12	90-120 сек
6	Боковые скручивания	3	12	60-90 сек
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-12	180 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10-12	90-120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12	60-90 сек
4	Французский жим на нижнем блоке	3	10-12	90-120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом	3	10-12	90-120 сек
6	Подъём рук перед собой в тросовом тренажере	3	12	60-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1
51 мин

Тяга штанги в наклоне в машине Смита
4×8 Отдых: 180 сек — нормально

Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга нижнего блока одной рукой
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

433 очков

Тренировка №2
51 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 180 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

409 очков

Тренировка №3
47 мин

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

501 очков

Тренировка №4
53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 180 сек — нормально

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Французский жим на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Подъём рук перед собой в тросовом тренажере
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

470 очков

Тренировка №5
56 мин

Тяга штанги в наклоне в машине Смита
3×10 Отдых: 180 сек — нормально

Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Тяга нижнего блока одной рукой
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

433 очков

Тренировка №6
56 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 180 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Шраги со штангой
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

406 очков

Тренировка №7
53 мин

Тренировка №8
57 мин

Тренировка №9
51 мин

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек нормально

536 очков

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 180 сек нормально

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Французский жим на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъём рук перед собой в тросовом тренажере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

472 очков

Тяга штанги в наклоне в машине Смита
4×10 Отдых: 180 сек нормально

Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга нижнего блока одной рукой
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек нормально

450 очков

Тренировка №10
51 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 180 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 90 сек нормально

425 очков

Тренировка №11
47 мин

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

512 очков

Тренировка №12
53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 180 сек нормально

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Французский жим на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъём рук перед собой в тросовом тренажере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

489 очков

Тренировка №13
56 мин

Тяга штанги в наклоне в машине Смита
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга нижнего блока одной рукой
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек нормально

481 очков

Тренировка №14
56 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Шраги со штангой
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

450 очков

Тренировка №15
53 мин

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек нормально

574 очков

Тренировка №16 57 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

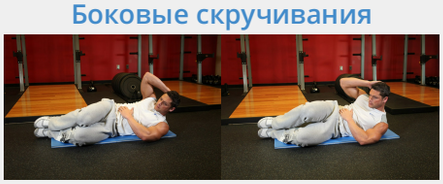
Французский жим на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

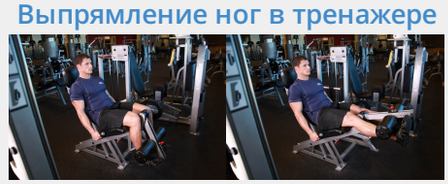
Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

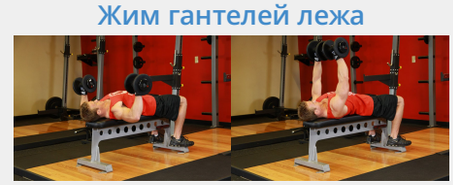
Подъём рук перед собой в тросовом тренажере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

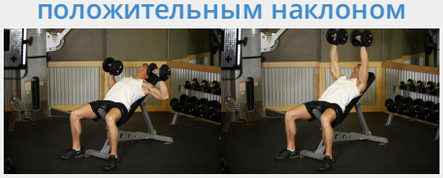
522 очков

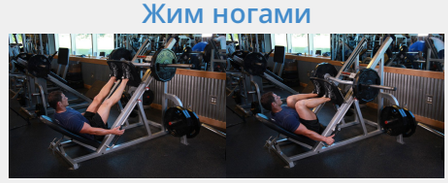
Справочник упражнений программы

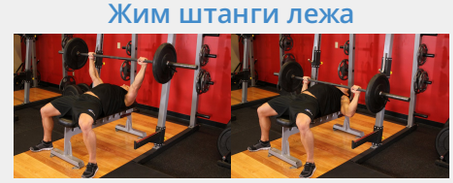
Боковые скручивания


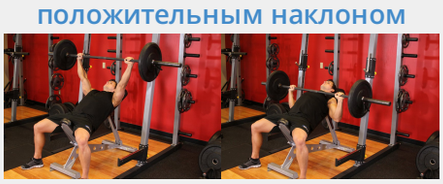
Выпрямление ног в тренажере


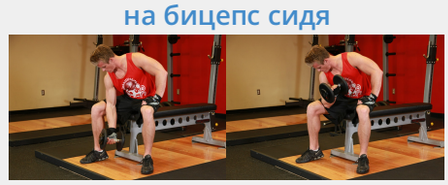
Жим гантелей лежа


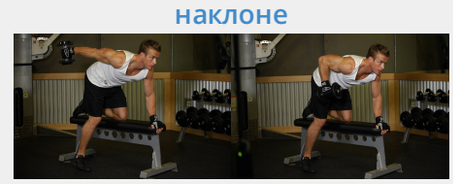
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном


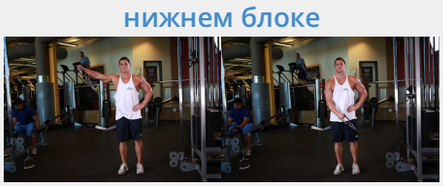
Жим ногами


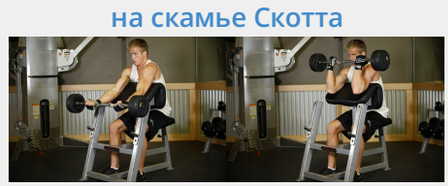
Жим штанги лежа


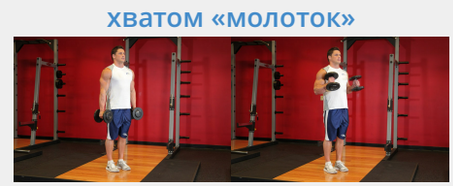
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном


Концентрированные сгибания на бицепс сидя


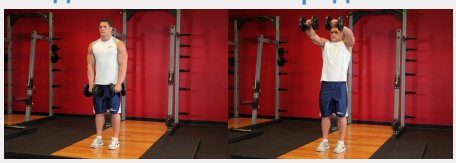
Отведение гантелей назад в наклоне


Отведение руки в сторону на нижнем блоке


Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта


Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»


Подъём гантелей перед собой

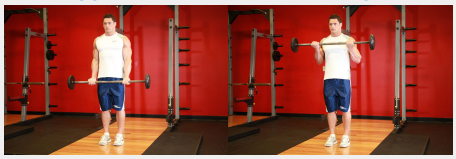


Подъем на носки в тренажере сидя

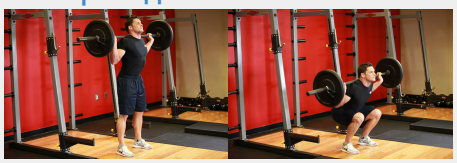
Подъем на носки в тренажере стоя

Подъём рук перед собой в тросовом тренажере

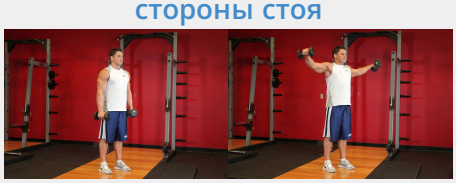
Подъем штанги на бицепс



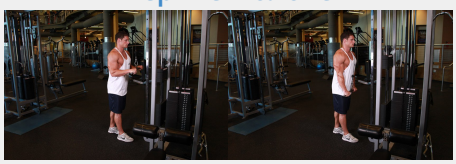
Приседания со штангой



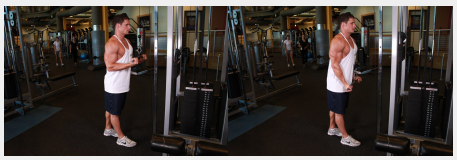
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



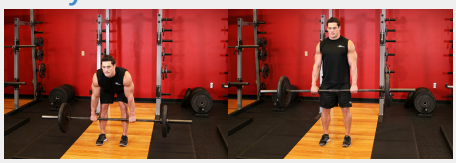
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



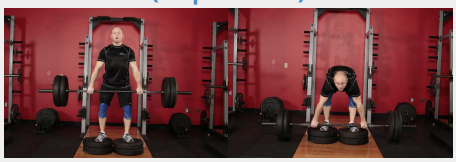
Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом



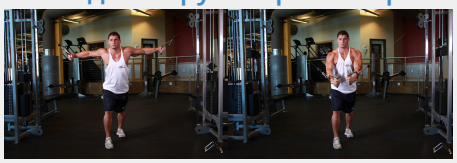
Румынская становая тяга



Румынская становая тяга (вариант 2)

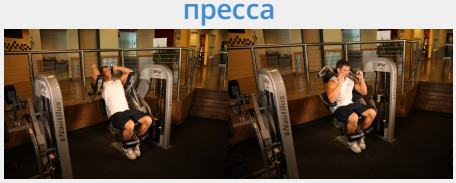


Сведение рук в кроссовере

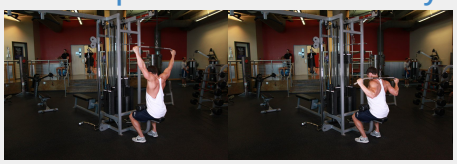


Сгибание ног в тренажере лежа

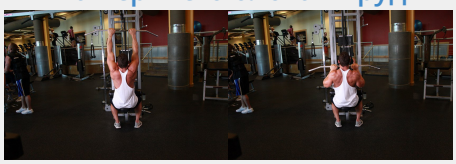
Скручивания в тренажере для пресса



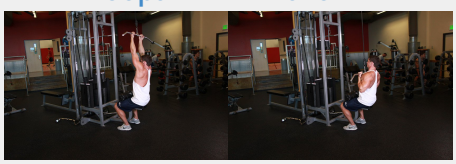
Тяга верхнего блока за голову



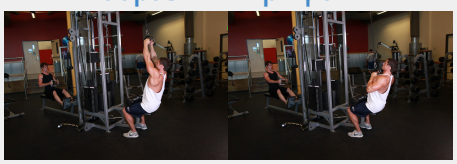
Тяга верхнего блока к груди



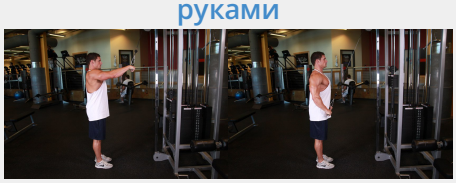
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом



Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом

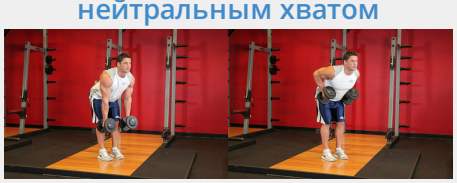


Тяга верхнего блока с прямыми руками



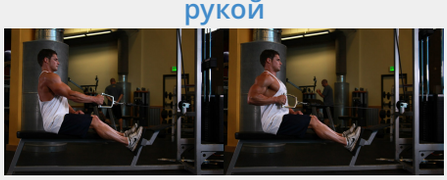
Тяга гантелей в наклоне

Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом



Тяга на нижнем блоке

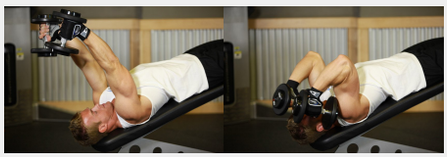
Тяга нижнего блока одной рукой



Тяга штанги в наклоне

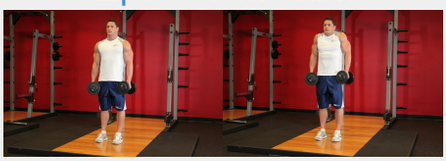
Тяга штанги в наклоне в машине Смита

Французский жим гантелями на наклонной скамье

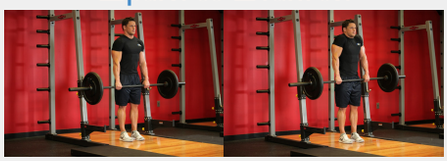


Французский жим на нижнем блоке

Шраги с гантелями



Шраги со штангой



НАСТОЯЩИЙ КЛАСС — КОГДА СПИНУ ВИДНО СПЕРЕДИ. «БОМБИ» ТЫЛЫ ПО ДВУХМЕСЯЧНОМУ ПЛАНУ-СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ ИХ В ДОМИНАНТЫ

Реализацию спинокачательной идеи тебе предстоит уложить в 52 дня — и именно такова формальная длительность нашей программы тренировки мышц спины. В целях стратегической периодизации она поделена на два цикла, длительностью по четыре недели каждый.

Раздельная схема

Упражнения подобраны и разнесены в сплитовой манере таким образом, чтобы затронуть все основные мышечные группы, но «много и часто» будем касаться только спины: в 3-х из 4-х рабочих дней в недельном микроцикле локально или тотально — она будет «тюнинговаться».

- Под «фундаментальный» день в логике специализации отведена первая тренировка. В ней пробивка тыльной стороны будет дополнена работой на ассистирующую мышцу — бицепс. Конкретно спина примет на себя три первых упражнения, максимально развивающих толщину всей ее «площади».
- Вторым по списку будет следовать «день ног», в который мы попутно внедрили упражнение для трапеций.
- Следующее занятие, и вновь спина в «доминантах»: традиционное уже трио упражнений оставим за нею родимой. Все это модификации вертикальных тяг — знаменитых «расширителей» спины. Ну а в финале тренировки мы нашли уместным поупражнять дельтовидные мышцы, а именно средний и задний их пучки.
- В последний день оставим спину в покое, сосредоточившись на «спаренном» тренинге грудных и трицепсов. «Прицепом» к классическому дуэту пойдут передние дельты, уже достаточно утомившиеся в грудных движениях и требующие добавки.

Двойняшки, но не близнецы

Оба цикла выдерживаются в единой логике циклирования нагрузок и имеют подобную структуру в разрезе комбинирования мышечных групп. Но ты, как внимательный наблюдатель, уже можешь отметить произошедшую во втором этапе плана рокировку упражнений — многие из них заменены на биомеханически «родственные», но тем ни менее имеющие некоторые технические нюансы.

Так, например, классическая тяга горизонтального блока в первом периоде «подменена» на горизонтальную тягу одной рукой: это, с одной стороны, позволяет выиграть в амплитуде движения и концентрированно поработать с каждой стороной по отдельности, с другой — немного смещает акцент на низ широчайших.
В общем, смысл ты уловил — мы постарались сделать процесс тренировки не только максимально разнообразным для тебя, но и разносторонним по воздействию на мышцы.

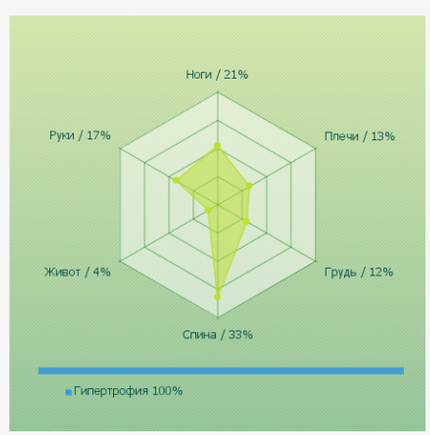
Как мы растим спину

«Полный СПИНец»

Набор мышечной массы

32

Твоей спине не достает объема и она, мягко выражаясь, слегка подотстала в развитии? Ты попал в яму со скользкими краями: чтобы подтянуть тыльную область надо постараться! Программа тренировок Атлетик с правильно расставленными «мышечными» акцентами — вот твой спасательный круг. Хватай и, как говориться, попутного ветра тебе в спину!



Автор программы

Южаков Антон

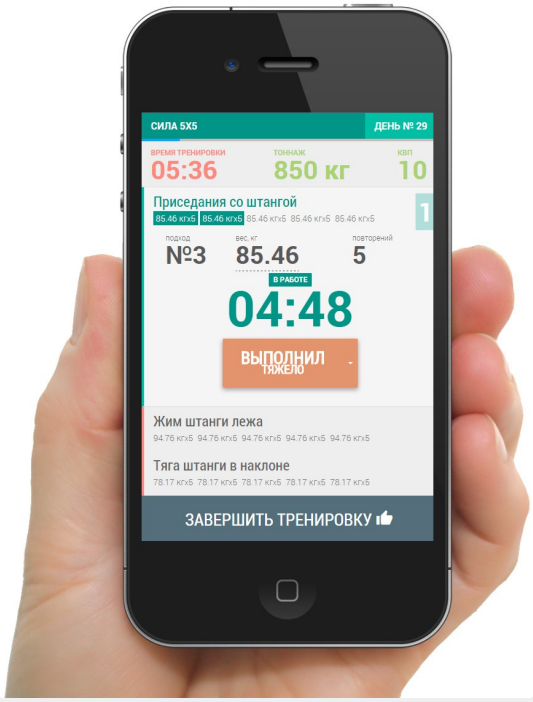
Подробнее о программе

Скачать приложение:

В рамках недельных микроциклов повторные режимы работы будут изменяться. Нет-нет, они все также находятся в диапазоне общепринятой «гипертрофийной» объемности, но в них присутствует прогрессивная динамика: со старта программы объем будет повышаться от нижней рекомендуемой границы в 8повторений, до верхней — в 12. Естественно «объемные» изменения сопровождаются подстройкой весовой нагрузки.

Таким образом, к концу первого 4-недельного цикла ты выйдешь на пиковую интенсивность. А переходя ко второму блоку повторишь маневр, вновь прогрессивно двигаясь от «малого» к "большему«. Будь уверен — такие «качели» по нагрузкам наилучшим образом отразятся на прибавке общей массы спины.

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

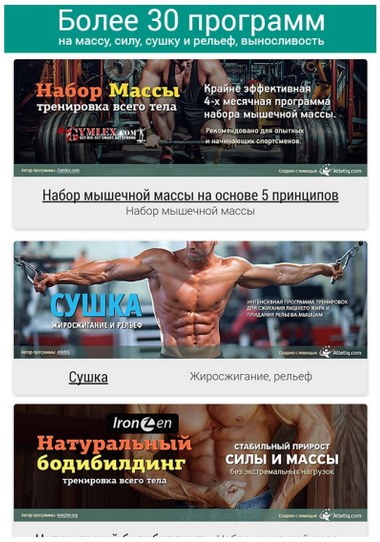
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

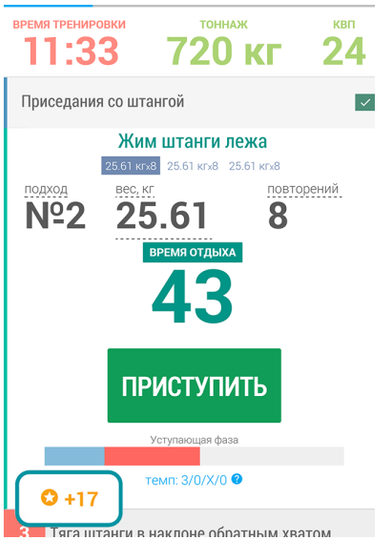
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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 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 темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

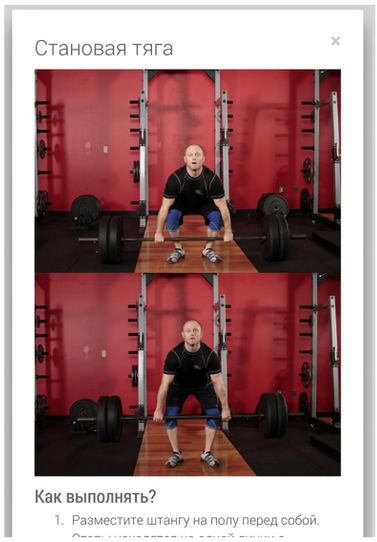
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2017 — AtletIQ.com