



Обеспечить взрывной рост мышечной массы своих рук

Опытный **28** дней **16** тренировок **~51** минута

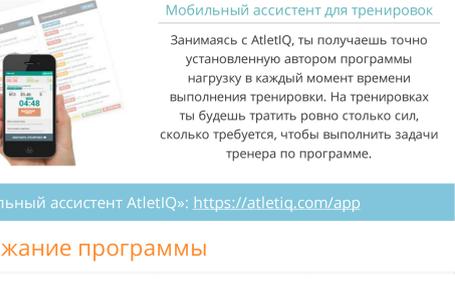
Четырехдневный сбалансированный сплит - специализация, направленный на взрывное развитие мышц рук и дельтоидов

<https://atletiq.com/programms/407>



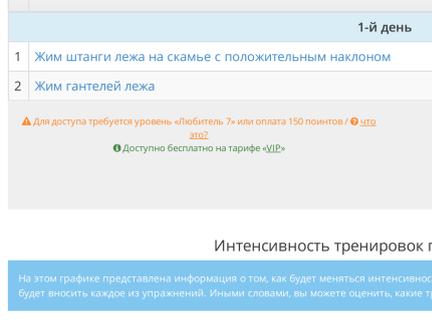
Автор: Pavel

Что нам стоит — тело построить? Расскажу все секреты, составлю программу подходящую именно вам. Проконсультирую по питанию.



Получи плечи — пушечные ядра

Хватит с завистью смотреть на атлетичных киногероев: Арнольда Шварценегера, Жанклода Ван Дамма и Сильвестра Сталоне и других. С данным тренировочным сплитом со специализацией на дельтовидные мышцы плеч и мышцы рук, ты гарантировано наберешь необходимую мышечную массу и выйдешь из толпы. Не трать время, пора самому построить тело своей мечты.



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 «Тяжелая нагрузка» Продолжительность в днях: 14 Тренировочные дни: 8 Отдых: 6

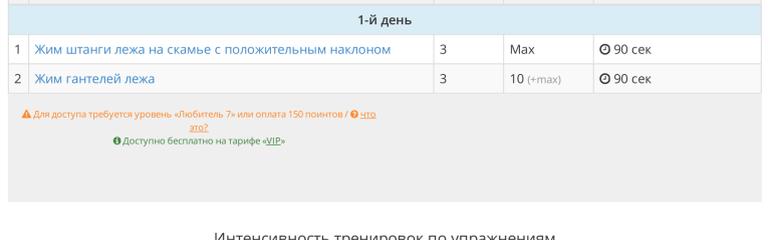
В данной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет вестись тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletiQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8 (+max)	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10	90 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель 7» или оплата 150 пунктов / 0 руб. в день
● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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.

Пример 3 из 8 тренировок

Тренировка №1 55 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 90 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя широким хватом 3x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем гантели одной рукой в сторону 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем ног в вису на перекладине 2x15 max Отдых 120 сек

888 очков

Тренировка №2 48 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 90 сек
- Становая тяга сумо 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x8 Отдых 90 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых 90 сек

645 очков

Тренировка №3 49 мин

- Подтягивания 3x8 Отдых 90 сек
- Тяга T-штанги одной рукой в наклоне 3x10 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока с прямыми руками 3x12 Отдых 90 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x8 Отдых 90 сек
- Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем ног лежа на горизонтальной скамье 3x5 Отдых 120 сек

754 очков

2 «Крайне тяжелая нагрузка» Продолжительность в днях: 14 Тренировочные дни: 8 Отдых: 6

В ходе данного мезоцикла нагрузка будет возрастать от крайне тяжелой до отказной.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	Max	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10 (+max)	90 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель 7» или оплата 150 пунктов / 0 руб. в день
● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

Интенсивность тренировок по упражнениям



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

Пример 3 из 8 тренировок

Тренировка №1 57 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 max Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 90 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя широким хватом 3x8 max Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем гантели одной рукой в сторону 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем ног в вису на перекладине 3x5 Отдых 120 сек

1043 очков

Тренировка №2 48 мин

- Приседания со штангой 3x8 max Отдых 90 сек
- Становая тяга сумо 3x10 max Отдых 90 сек
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 max Отдых 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x8 max Отдых 90 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x10 max Отдых 90 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 90 сек

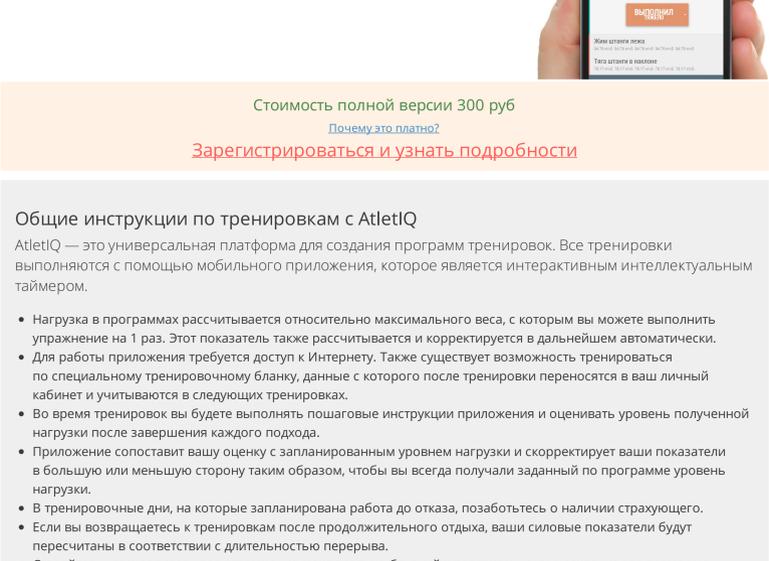
758 очков

Тренировка №3 49 мин

- Подтягивания 3x8 max Отдых 90 сек
- Тяга T-штанги одной рукой в наклоне 3x10 max Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока с прямыми руками 3x12 max Отдых 90 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x8 max Отдых 90 сек
- Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 3x10 max Отдых 90 сек
- Подъем ног лежа на горизонтальной скамье 3x5 max Отдых 120 сек

879 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

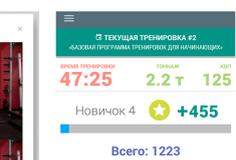
ПОСТРОЙ ФИГУРУ СУПЕРМЕНА С ЭТОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

Все мы в той или иной степени были поклонниками боевиков с участием Арнольда Шварценегера, Жанклода Ван Дамма и Сильвестра Сталоне. Мы с восхищением смотрели на их атлетичные тела и рельефные, превосходно развитые мышцы. В настоящее время возвращается мода на атлетичные тела героев кинобоевиков: Тор, Капитан Америка, Росомха, незабвенный Халк. Может хватит уже с завистью смотреть на киногероев и пора бы самому построить тело своей мечты.

Данный сплит направлен на набор мышечной массы со специализацией на отстающих мышечных группах, таких как дельтовидные мышцы плеч и мышцы рук. Тренировочная программа отлично сбалансирована для недопущения застоя в развитии крупных мышечных групп и строится по принципу 8-10 — 12. Первым упражнением идет тяжелое базовое движение в 3 рабочих сетах на 8 повторений. Второе упражнение формирующее в 3 рабочих сетах на 10 повторений. И третье движение изолирующее — 3 рабочих сета по 12 повторений.

Отдельный подход к тренировке ног. Первая неделя посвящена силовому тренингу ног. Базовое движение — приседания со штангой на плечах. Вторая неделя посвящена формирующему тренингу. Базовое движение заменено на приседания со штангой на груди в 3 рабочих сетах по 20 повторений с фиксацией в точках наибольшего мышечного напряжения.

Данный тренировочный сплит из-за высокой интенсивности и меньшего количества дней отдыха не рекомендован к применению лицам, имеющим тренировочный опыт менее одного года или условий для полноценного посттренировочного восстановления.



«Nuclear Arms»

Набор мышечной массы

Четырехдневный сбалансированный сплит - специализация, направленный на взрывное развитие мышц рук и дельтоидов

[Скачать в PDF](#)



Автор программы Pavel

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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