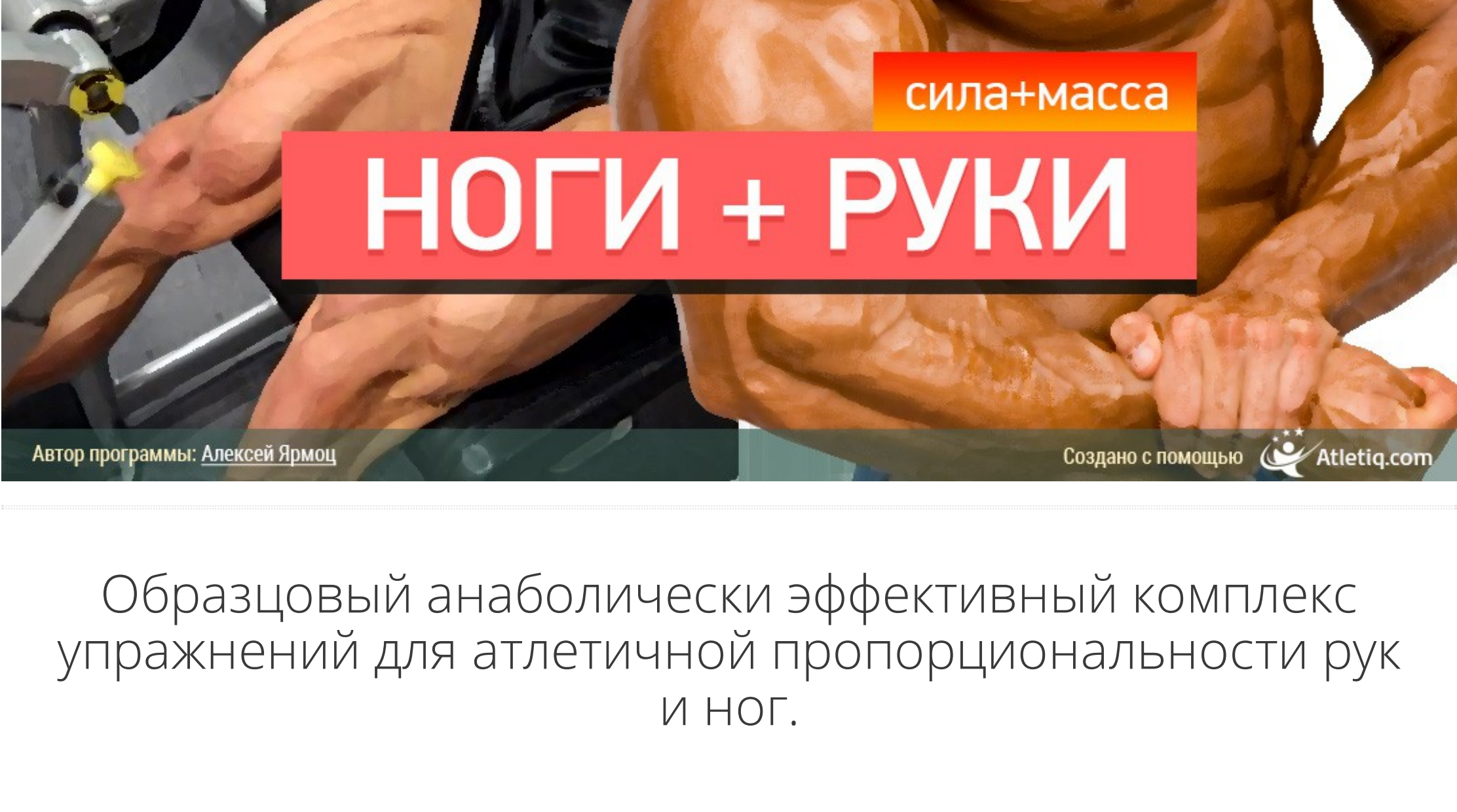




Автор программы: Алексей Ярмоц

Создано с помощью Atletiq.com

Образцовый анаболически эффективный комплекс упражнений для атлетичной пропорциональности рук и НОГ.



Опытный

23 дня

12 тренировок

~41 минута

Хочешь создать по-настоящему внушительные объемы рук и мощно прокачать низ корпуса? Испробуй новую силовую программу тренировок с восходящей сменой весовой нагрузки, которая откроет для тебя новую эру телотрансформации.

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



Автор: AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным 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.

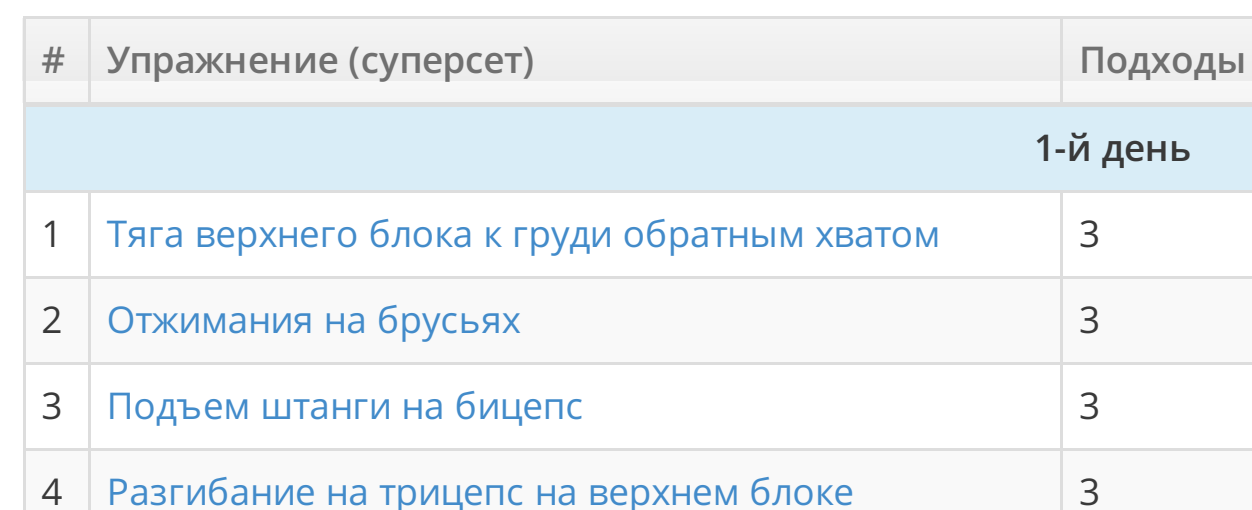
Экстремальная гипертрофия рук и силовая мощь ног за 12 циклически изменяющихся тренировок.

Хочешь большие руки — качни ноги, а еще лучше проводи совмещенную работу, развивая тренинг верхних и нижних конечностей на отдельные дни — таковы наставления профессиональных атлетов.

Покажи, стоишь прислушаться к адептам силового спорта и испытать новую программу переменной интенсивности с четкой специализацией, которая загрузит работой оба мышечных участка.

Теперь у твоих мышц не остается шанса противиться трофическим изменениям — они неизбежно будут набирать объемы и растить «мощность».

Эффективность методики построена на принципе периодизации, который создает полярный контраст нагрузок и стимулирует мышцы к изменению анатомических размеров. С последовательным прохождением микроциклов тебе предстоит радикально изменить режимы тренинга со среднеобъемного до жесткого силового стиля с предельными весами.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с Atletiq, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

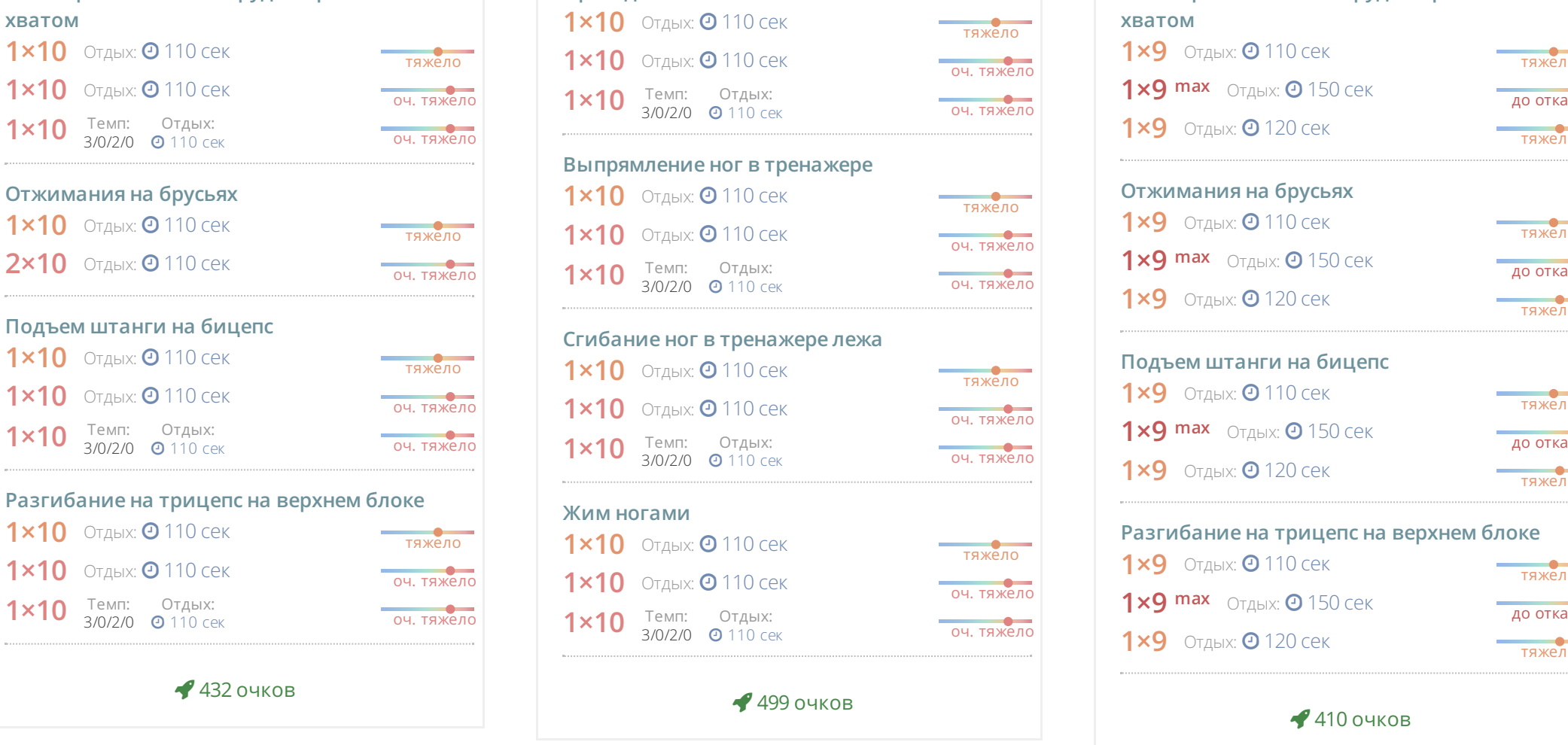
Скачать приложение «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	5-10 (+max)	100-160 сек
2	Отжимания на брусьях	3	5-10 (+max)	100-160 сек
3	Подъем штанги на бицепс	3	5-10 (+max)	100-160 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	5-10 (+max)	100-160 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания со штангой	3	5-10 (+max)	110-180 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	5-10 (+max)	110-180 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	5-10 (+max)	110-180 сек
4	Жим ногами	3	5-10 (+max)	110-180 сек
4-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этой графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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 заданное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

38 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Отжимания на брусьях

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Подъем штанги на бицепс

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

432 очков

Тренировка №2

38 мин

Приседания со штангой

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Выпрямление ног в тренажере

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Жим ногами

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

1x10 Отдых 110 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

499 очков

Тренировка №3

41 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

1x9 Отдых 110 сек

1x9 max Отдых 150 сек

1x9 Отдых 120 сек

Отжимания на брусьях

1x9 Отдых 110 сек

1x9 max Отдых 150 сек

1x9 Отдых 120 сек

Подъем штанги на бицепс

1x9 Отдых 110 сек

1x9 max Отдых 150 сек

1x9 Отдых 120 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x9 Отдых 110 сек

1x9 max Отдых 150 сек

1x9 Отдых 120 сек

410 очков

Тренировка №4

41 мин

Приседания со штангой

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 120 сек

1x9 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Выпрямление ног в тренажере

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 120 сек

1x9 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 120 сек

1x9 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Жим ногами

1x9 Отдых 110 сек

1x9 Отдых 120 сек

1x9 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

508 очков

Тренировка №5

38 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

1x8 Отдых 100 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Отжимания на брусьях

1x8 Отдых 110 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Подъем штанги на бицепс

1x8 Отдых 110 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x8 Отдых 110 сек

1x8 Отдых 120 сек

1x8 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

493 очков

Тренировка №6

42 мин

Приседания со штангой

1x8 Отдых 110 сек

1x8 max Отдых 160 сек

1x8 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере

1x8 Отдых 110 сек

1x8 max Отдых 160 сек

1x8 Отдых 120 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

1x8 Отдых 110 сек

1x8 max Отдых 160 сек

1x8 Отдых 120 сек

Жим ногами

1x8 Отдых 110 сек

1x8 max Отдых 160 сек

1x8 Отдых 120 сек

480 очков

Тренировка №7

39 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Отжимания на брусьях

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Подъем штанги на бицепс

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

484 очков

Тренировка №8

39 мин

Приседания со штангой

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Выпрямление ног в тренажере

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

Жим ногами

1x7 Отдых 110 сек

1x7 Отдых 120 сек

1x7 Отдых 120 сек

Темп: 3:02/20 Отдых: 1:10 сек

560 очков

Тренировка №9

42 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

1x6 Отдых 120 сек

1x6 max Отдых 160 сек

1x6 Отдых 120 сек

Отжимания на брусьях

1x6 Отдых 110 сек

1x6 max Отдых 160 сек

1x6 Отдых 120 сек

Подъем штанги на бицепс

1x6 Отдых 110 сек

1x6 max Отдых 160 сек

1x6 Отдых 120 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x6 Отдых 110 сек

1x6 max Отдых 160 сек

1x6 Отдых 120 сек

431 очков

Тренировка №10

42 мин

Приседания со штангой

1x6 Отдых 110 сек

2x6 Отдых 140 сек

Выпрямление ног в тренажере

1x6 Отдых 120 сек

2x6 Отдых 140 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

1x6 Отдых 120 сек

2x6 Отдых 140 сек

Жим ногами

1x6 Отдых 120 сек

2x6 Отдых 140 сек

454 очков

Тренировка №11

43 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

Отжимания на брусьях

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

Подъем штанги на бицепс

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

1x5 Отдых 140 сек

374 очков

Тренировка №12

46 мин

Приседания со штангой

1x5 Отдых 140 сек

1x5 max Отдых 180 сек

1x5 Отдых 140 сек

Выпрямление ног в тренажере

1x5 Отдых 140 сек

1x5 max Отдых 180 сек

1x5 Отдых 140 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

1x5 Отдых 140 сек

1x5 max Отдых 180 сек

1x5 Отдых 140 сек

Жим ногами

1x5 Отдых 140 сек

1x5 max Отдых 180 сек

1x5 Отдых 140 сек

467 очков

Справочник упражнений программы

Выпрямление ног в тренажере

Жим ногами

Отжимания на брусьях

Подъем штанги на бицепс

Приседания со штангой

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Сгибание ног в тренажере лежа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНА НА ПРИНЦИПЕ ПЕРИОДИЗАЦИИ, КОТОРЫЙ СОЗДАЕТ ПОЛЯРНЫЙ КОНТРАСТ НАГРУЗОК И СТИМУЛИРУЕТ МЫШЦЫ К ИЗМЕНЕНИЮ АНАТОМИЧЕСКИХ РАЗМЕРОВ.

Экстремальная гипертрофия рук и силовая мощь ног за 12 циклически изменяющихся тренировок.

Для многих любителей вопрос «как накачать руки и подтянуть низ корпуса» годами остается невыясненным, а тренировки безрезультатными.

Специм заверить: при правильном подходе на это уходит не так уж много времени, потому как накачать руки в спортзале, а заодно и «оформить» мускулатуру ног — задача вполне решаемая.

Мышечный рост начинается за пределами зоны комфорта, а уж это мы тебе организуем.

Отныне твои тренировочные дни сольются в череду высокообъемной работы с умеренными весами и тяжелыми повторами в пауэрлифтерском стиле.

Свое движение к рекордным весам ты начнешь со стартовой отметки в 10 повторений, постепенно продвигаясь по лестнице убывающих повторов к 5-разовому значению.

Суммированием объемами тренинга придется увеличивать весовое давление на рабочие мышцы — так растёт силовая мощь мускулатуры, необходимая для преодоления каждого нового тренировочного круга.

Режим интенсивности также не будет статичным — каждую третью тренировку разноименные мышцы ожидают тренировки повышенной интенсивности.

Увеличить накал тренировочного стресса тебе поможет хитрый прием: во второй сет каждого упражнения доведи свои мышцы до полной «отключки», дезориентируй их и «уложи на лопатки» третьим сетом.

На гатунг беспощадную тактику тренинга мускулатура реагирует сумасшедшей гипертрофией и повышением эффекта сепарации.

Добывая победный сет последнего упражнения в «отказном» дне, ты будешь буквально «выжаты как лимон», но не сломаешься. А это значит, что последующая реакция гипертрофии неизбежна.

Но поскольку запас мышечной «прочности» все же истощимый ресурс, после хорошей «встряски» травмированным мышцам необходим тайм-аут, в момент которого мы переключаемся на другую целевую область.

Следующая тренировочная «ступень» для мускулатуры, достигшей крайнего предела усталости, будет облегченной.

Но не спеши расслабляться — здесь тебя тоже ожидает сюрприз: придерживаясь прежней схемы изменения «повторо-весов», включим в тренинг фактор темпа и медленно выполним финальный сет, качественно «докачивая» рабочий массив.

Чтобы предупредить нервное утомление, следующий за тренировочным день полностью освободи от силовых нагрузок.

Продержавшись этого правила, иначе тренировки для тебя превратятся в бессмысленную и неравную борьбу с весом.

За счет циклической смены нагрузок и работы с другой мышечной группой, твоё самочувствие останется отменным — никаких признаков перетрена и недомогания.

В программе тренировок на руки оставь «чисто качковые» методики их изобретателям и разнообразь работу с отягощением максимальным функциональным и эффективным упражнением — отжиманиями на брусьях.

В тренинге не стоишь гнаться за силовыми рекордами — создаем объем и локальную прорисовку за счет изолирующей нагрузки.

В случае с тренингом ног «противовес» можно в разы увеличить — эта самая сильная и выносливая мышечная область, которой показаны суровые нагрузки.

Вес отягощения будет подбираться таким образом, чтоб по окончании тренировочной сессии физические возможности целевых мышц были полностью истощены, а сократительный потенциал полностью реализован.

Тренировка ног по предложенной программе включает оптимальный по структуре комплекс из 4 упражнений.

Первое и основное базовое движение — тяжелые приседы, выполнение которых влечет за собой масштабную анаболическую реакцию и несет глобальную «массоформирующую» функцию.

Три изолирующих добавочных упражнения оказывают оптимально сбалансированную нагрузку на двуглавую и четырехглавую мышцы бедра, помогая создавать желаемый рельеф мускулатуры.

Надеемся на вопросы о том, как эффективно накачать руки и как накачать ноги ты для себя отыскал ответ.

А теперь «вблуднигуйся» с нами по прогрессивной программе и удивляйся тому, как скоро твои конечности приобретут пропорции и объемы, достойные выдающегося атлета.

«Руки и Ноги (масса + сила)»
Набор мышечной массы
12

Хочешь создать по-настоящему внушительные объемы рук и мощно прокачать низ корпуса? Испробуй новую силовую программу тренировок с восходящей сменой весовой нагрузки, которая откроет для тебя новую эру телотрансформации.

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 программы 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 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.

Более 30 программ

Видео: Рельеф / Набор массы / Сила, рельеф

Сила

Нагрузка: Рельеф / Набор массы / Сила, рельеф

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

11:33

Темп: 720 кг

24

Жим штанги лежа

25.61 сек

25.61 сек

повторений

№2

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

9:17

Темп: 3:50/50

Темп: 3:50/50

Темп: 3:50/50

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

9 текущая тренировка №2

Время тренировки

47:25

Темп

2.2 т

125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Поддержать

Установить приложение

Программы тренировок

Набор / Набор массы / Сила, 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