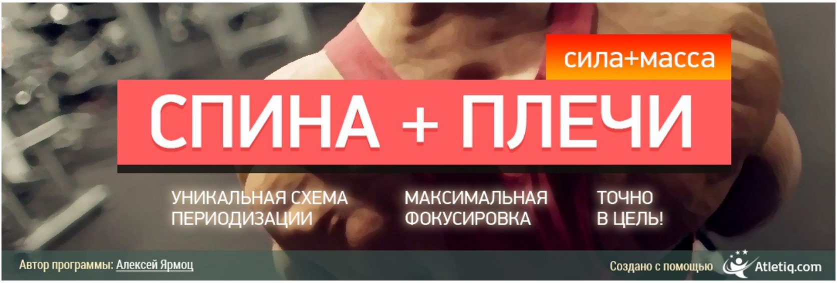

сила+масса
СПИНА + ПЛЕЧИ
УНИКАЛЬНАЯ СХЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ
МАКСИМАЛЬНАЯ ФОКУСИРОВКА
ТОЧНО В ЦЕЛЬ!
Автор программы: Алексей Ярмоц
Создано с помощью Atletiq.com

12 интенсивных тренировок спины и дельт — 6 ступеней к массе и силовым рекордам.

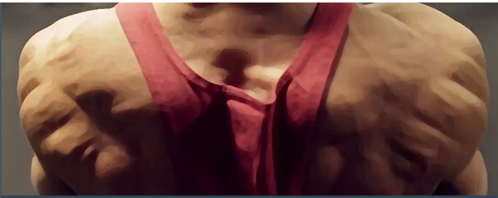
Опытный | 23 дня | 12 тренировок | ~41 минута

Пришло время скорректировать генетические «недоделки» и сформировать могучую спину и внушительные плечи? Спроси совета у пользователей тренировочного комплекса для плеч и спины от Atletiq. Массивнее, шире, сильнее — вот их девиз и рабочий результат.

https://atletiq.com/programma/plechi-i-spina-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 эффектным окажется результат зависит только от вас.



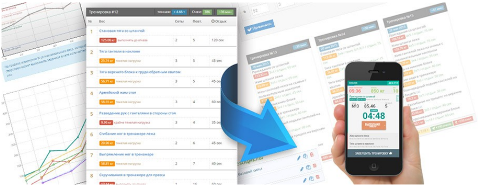
Качайся головой: применяй лучшие тяговые и жимовые упражнения для накачки спинной мускулатуры и дельт, придерживаясь правила периодизации и предусмотренного режима тренировок.

Феноменальный природный потенциал — явление крайне редкое, поэтому в большинстве случаев титанические спины и исполинские дельты — явление «рукотворное». Но раз уж тебе, любимец фортуны, на глаза попалась эта тренировочная программа, то вопросы о том, как накачать широкие плечи и как правильно накачать спину для тебя больше не актуальны.

Работаем тяжело и разнообразно, изменяя весовые нагрузки и режимы тренировок: начиная с 10 сетов со средним весом

ты постепенно войдешь в пятиповторный силовой ритм с реально серьезными весами.

Правильный выбор упражнений и схемы тренинга для упорных «качат» уже сделал Atletiq — тебе остается только доверится опыту толковых наставников и фанатично мотивированным бежать в зал, чтобы примерить на себя шестиступенчатую «пирамиду» нагрузок, создавать исполинской ширины плечи и нечеловеческого рельефа спину.



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»

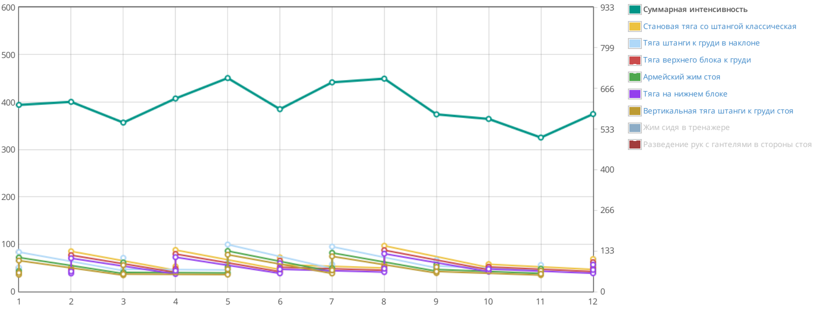
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
		1-й день		
1	Армейский жим стоя	3	5-10 (+max)	🕘 100-160 сек
2	Тяга штанги к груди в наклоне	3	5-10 (+max)	🕘 100-160 сек
3	Жим сидя в тренажере	3	5-10 (+max)	🕘 100-160 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	5-10 (+max)	🕘 100-160 сек
		2-й день (отдых)		
		3-й день		
1	Становая тяга со штангой классическая	3	5-10 (+max)	🕘 110-180 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3	5-10 (+max)	🕘 110-180 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	5-10 (+max)	🕘 110-180 сек
4	Тяга верхнего блока к груди	3	5-10 (+max)	🕘 110-180 сек
		4-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

38 мин

Армейский жим стоя

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

612 очков

Тренировка №2

38 мин

Становая тяга со штангой классическая

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди

1×10 Отдых: 110 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
1×10 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 110 сек оч. тяжело

622 очков

Тренировка №3

41 мин

Армейский жим стоя

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 max Отдых: 150 сек до отказа
1×9 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 max Отдых: 150 сек до отказа
1×9 Отдых: 120 сек тяжело

Жим сидя в тренажере

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 max Отдых: 150 сек до отказа
1×9 Отдых: 120 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 max Отдых: 150 сек до отказа
1×9 Отдых: 120 сек тяжело

554 очков

Тренировка №4

41 мин

Становая тяга со штангой классическая

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 Отдых: 150 сек оч. тяжело
1×9 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 Отдых: 150 сек оч. тяжело
1×9 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 Отдых: 150 сек оч. тяжело
1×9 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тренировка №5

38 мин

Армейский жим стоя

1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне

1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере

1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тренировка №6

42 мин

Становая тяга со штангой классическая

1×8 Отдых: 110 сек тяжело
1×8 max Отдых: 160 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке

1×8 Отдых: 110 сек тяжело
1×8 max Отдых: 160 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1×8 Отдых: 110 сек тяжело
1×8 max Отдых: 160 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди

1×9 Отдых: 110 сек тяжело
1×9 Отдых: 150 сек оч. тяжело
1×9 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

633 очков

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

700 очков

Тяга верхнего блока к груди

1×8 Отдых: 110 сек тяжело
1×8 max Отдых: 160 сек до отказа
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

598 очков

Тренировка №7

39 мин

Армейский жим стоя

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим сидя в тренажере

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

686 очков

Тренировка №8

39 мин

Становая тяга со штангой классическая

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди

1×7 Отдых: 110 сек тяжело
1×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×7 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело

698 очков

Тренировка №9

42 мин

Армейский жим стоя

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 max Отдых: 160 сек до отказа
1×6 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 max Отдых: 160 сек до отказа
1×6 Отдых: 120 сек тяжело

Жим сидя в тренажере

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 max Отдых: 160 сек до отказа
1×6 Отдых: 120 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 max Отдых: 160 сек до отказа
1×6 Отдых: 120 сек тяжело

581 очков

Тренировка №10

42 мин

Становая тяга со штангой классическая

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
2×6 Отдых: 140 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
2×6 Отдых: 140 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
2×6 Отдых: 140 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди

1×6 Отдых: 120 сек тяжело
2×6 Отдых: 140 сек оч. тяжело

566 очков

Тренировка №11

43 мин

Армейский жим стоя

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 Отдых: 140 сек оч. тяжело
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 Отдых: 140 сек оч. тяжело
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

Жим сидя в тренажере

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 Отдых: 140 сек оч. тяжело
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 Отдых: 140 сек оч. тяжело
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

505 очков

Тренировка №12

46 мин

Становая тяга со штангой классическая

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 max Отдых: 180 сек до отказа
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 max Отдых: 180 сек до отказа
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 max Отдых: 180 сек до отказа
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

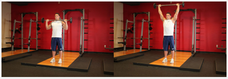
Тяга верхнего блока к груди

1×5 Отдых: 140 сек тяжело
1×5 max Отдых: 180 сек до отказа
1×5 Отдых: 140 сек тяжело

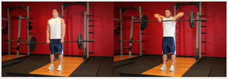
582 очков

Справочник упражнений программы

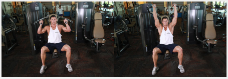
Армейский жим стоя



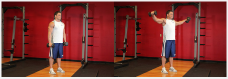
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



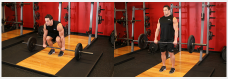
Жим сидя в тренажере



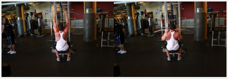
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



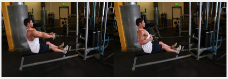
Становая тяга со штангой классическая



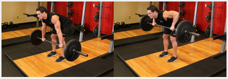
Тяга верхнего блока к груди



Тяга на нижнем блоке



Тяга штанги к груди в наклоне



ШЕСТИСТУПЕНЧАТАЯ «ПИРАМИДА» НАГРУЗОК ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИСПОЛИНСКОЙ ШИРИНЫ В ПЛЕЧАХ И НЕЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РЕЛЬЕФА СПИНЫ

Качайся головой: применяй лучшие тяговые и жимовые упражнения для накачки спинной мускулатуры и дельт, придерживаясь правила периодизации и предусмотренного режима тренировок.

V-образный тип фигуры — эталон мужского телосложения, поэтому если с «генетическими» размерами спины и шириной плеч не сложилось, придется поднапрячься в зале.

Оставим малые веса для зеленых новичков, серьезным парням показаны серьезные нагрузки. А это значит, никакой прелюдии с «детским» отягощением — сразу после разминочных сетов приступаем к основной тяжелой работе.

> Понятно, что все мы супермены или около того, но, повторимся, не игнорируй разминочные сеты!

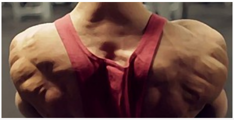
Разумеется, прежде чем приступить к работе над программой тренировок с упором на плечи, объективно оцени свою подготовку: если жмешь от груди половину своего веса, ты едва ли осилишь силовое испытание программой.

И даже если работа на пределе для тебя дело привычное, будь на чеку: интенсивный режим тренинга не должен помешать идеально техничному выполнению упражнений.

Вполне возможно, что предложенная схема нагрузок будет для тебя, если не удивительной, то уж точно непривычной. Но тем лучше: организация шоковой терапии твоим стальным мышцам и железным нервам — и есть наша цель.

> Как водится, программа тренировок спина плечи предусматривает последовательную смену режимов тренировочной работы, что вписывается в главенствующее в силовом спорте правило периодизации. **Но всмотрись, что за нагрузки тебе уготованы!**

От массонаборного цикла взойдем по лестнице тяжелеющих сетов к силовому ритму работы. И тут вполне уместно провести аналогию с принципом прямой пирамиды с той лишь разницей, что увеличение веса снарядов и одновременное снижение объемности работы будет происходить не классически поподходно,

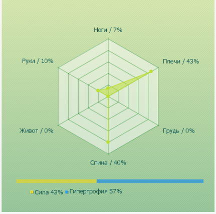


«Плечи и Спина (масса + сила)»

Набор мышечной массы

📅 12

Пришло время скорректировать генетические «недоделки» и сформировать могучую спину и внушительные плечи? Спроси совета у пользователей тренировочного комплекса для плеч и спины от Atletiq. Массивнее, шире, сильнее — вот их девиз и рабочий результат.



Автор программы

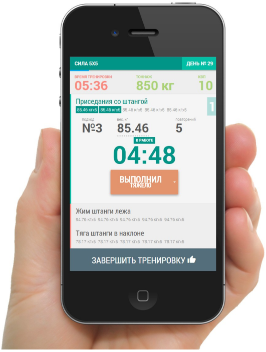
AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app

а ежетренировочно.



> Двухдневный тренировочный микроцикл включает «железный» дуэт упражнений на мышцы спины и плеч, который начинается объемной работой на гипертрофию.

Пусть уменьшение числа подходов в новом круге не вводит тебя в заблуждение — с каждой тренировкой на покорение тяжелеющего снаряда будет уходить все больше ресурса, но наградой тебе будут растущие силовые показатели.

Ключом к успеху в деле накачки мускулатуры является рациональный подход.

К чему бы это? Частота тренировок выводит на передний план вопрос восстановления — чтобы мышцы успевали «передохнуть» отказной тренинг будет перемежаться с «облегченными» днями.

> **Таким образом, между жесточайшими тренировками у тебя будет три дня, чтоб поднакопить силенок, основательно собраться и вдарить по тренингу во всю мощь.**

В отказные дни по окончании каждого сета тебе предстоит аккумулировать оставшиеся силы для финального движения. Негативная фаза выполняется подчеркнуто медленно — на 3 секунды, после чего, без паузы в нижней точке совершается «взрывной» подъем снаряда.

> Такой темп выполнения «приструнит» заядлых читингистов, а отсутствие задержек в крайних точках удержит стимулирующее напряжение в мышце.

В первый день возьмемся за «пучковую» мышцу плеча. Для создания необходимого нам объема и мощности мышечных волокон будут выполняться упражнения, комплексно нагружающие все три головки мышцы для сохранения баланса плечевого комплекса.

Программа тренировок на плечи не зря «спаяна» с тренингом спины — силовая работа дельтоидов и спинных мышц механически взаимосвязана. Тренируя первые, мы добавочно «грузим» вторые и наоборот.

В мускулатуре мужского корпуса стержневой механизм — это спинные мышцы. Именно их силовые возможности становятся отправной точкой в тренинге других мышечных групп, с их масштабной подготовки начинаются твои весовые рекорды.

Как правильно накачать спину?

В случаях, когда эта область является отстающей, невозможно обойтись «оптовой» накачкой — целесообразно перейти к специализированому тренингу спины, которому мы отведем второй тренировочный день.

В создании силового задела спинной мускулатуры, важно сосредоточить основную нагрузку именно на этом участке, минимально распыляясь на сопутствующие мышечные группы. И конечно, ни один участок не должен остаться «не у дел».

> **Для полноценной проработки всех основных компонентов спины призовем на помощь различные варианты тяговых движений.**

Итак, ЦУ тобой получены, а теперь безотлагательно приступай к работе над созданием заводной «рамы».

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

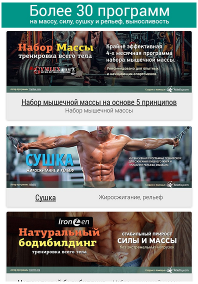
пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.

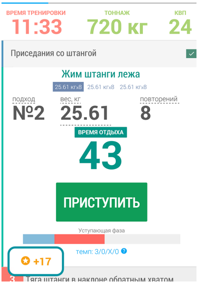
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

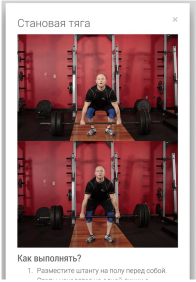
Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

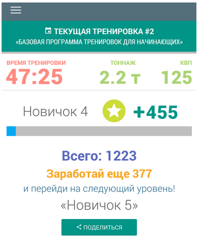
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
Сушка
Жиросжигание, рельеф
IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ
СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок





1. Разместите штангу на полу перед собой.



[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