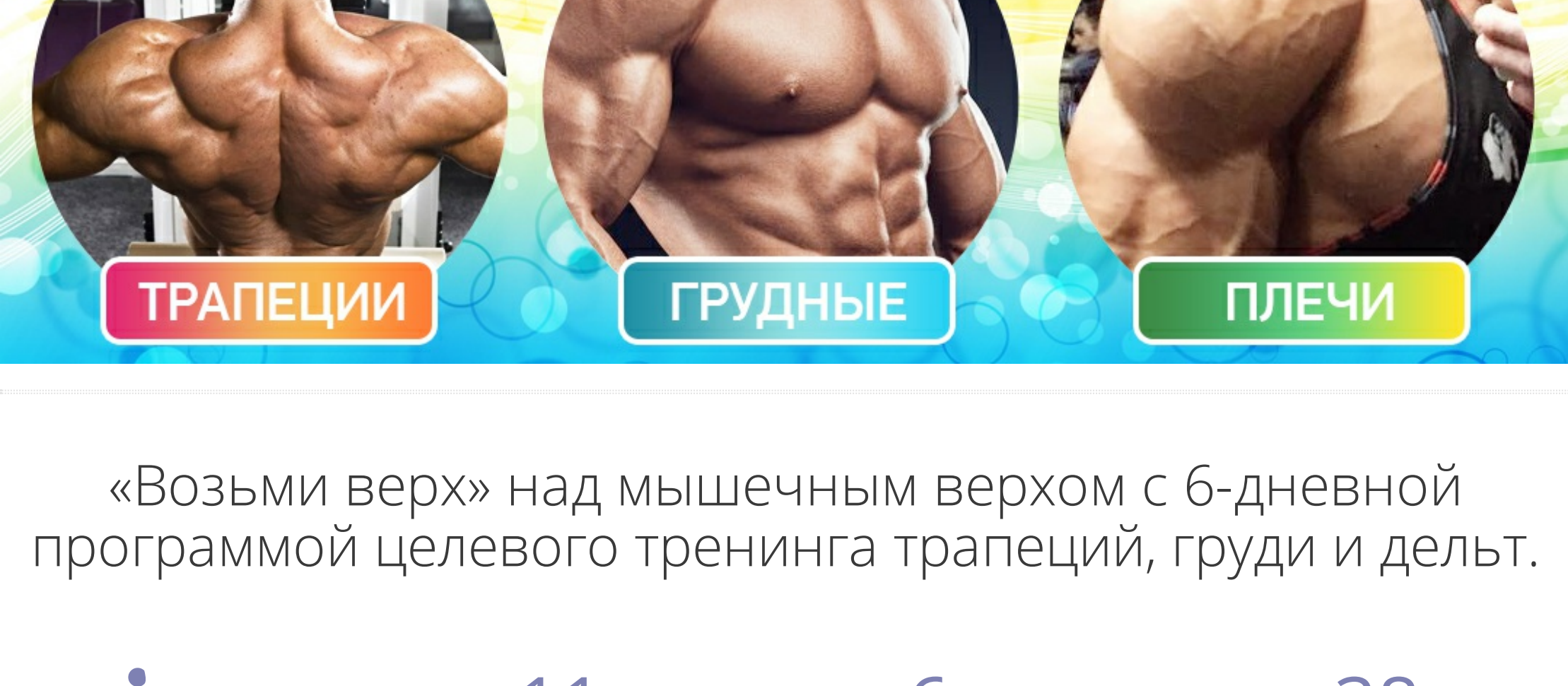


СВИСТАТЬ ВСЕХ «НА ВЕРХ»: ЗАБОМБИ ТРАПЕЦИИ, ПЛЕЧИ И ГРУДЬ



ТРАПЕЦИИ

ГРУДНЫЕ

ПЛЕЧИ

«Возьми верх» над мышечным верхом с 6-дневной программой целевого тренинга трапеций, груди и дельт.

Опытный | **11** дней | **6** тренировок | **~38** минут

Грудь, плечи, трапеции — три «визуальных центра» верхней части корпуса, три повода для гордости собой. Ну а если ты до сих пор прячешь эти символы мужской «мышечности» в «недра» бесформенной футболки, самое время что-то в жизни менять. Становись в очередь на раздачу шестидневного плана от Атлетик по «подтяжке» мышечных групп-аутсайдеров, который сведет салдо между твоим «верхом» и «НИЗОМ».

<https://atletiq.com/programma/trapecii-grud-plechi.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. Но, что я предлагаю — интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

Свистать всех «на верх»: забомби трапеции, плечи и грудь, действуя по тренировочному плану Атлетик

Крутые склоны трапеций, отчетливые возвышенности грудных, массивные валуны дельтоидов — такой пейзаж ты наблюдаешь в зеркале? Нет? Судя по всему, последнее время ты подзабыл на тренинг эти мышечные группы. Тогда тебе срочно нужно наверстать упущенное и реабилитировать свою культурностическую репутацию!

Лучший помощник в этом деле, конечно, Атлетик со своим шестидневным планом по апгрейду верха тела. Наша комплексная программа ориентирована точно на удаление перечисленных «узких мест» в мышечной композиции.

Ее несомненный плюс в том, что для организации ударного кач-курса тебе не обязательно обживать в зале! Комплекс идеально адаптирован под «обывательский» или попросту домашний формат. Так что в эти шесть дней мы заведем тебе быть спортивным Робинзоном: вооружайся парой гантелей и отправляйся на поиски ближайших брусьев, чтобы по-настоящему нагрузить свой торс.

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

Содержание программы

1 «6 тренировок» | Продолжительность в днях: **11** | Тренировочные дни: **6** | Отдых: **5**

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 гантели в наклоне	5	8-10	○ 45-60 сек
2 Отжимания на брусках	3	10	○ 70 сек
3 Жим гантелей сидя	4	10-14	○ 40-50 сек
4 Подъём гантели одной рукой в сторону	3	8	○ 75 сек
5 Шраги со штангой из-за спины	3	10	○ 60 сек
2-й день (отдых)			
3-й день			
1 Жим гантелей лежа	5	8-10	○ 45-60 сек
2 Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-14	○ 40-50 сек
3 Пуловер с гантелей лежа на скамье	4	8-12	○ 40-50 сек
4 Вертикальная тяга гантелей к груди	3	8-10	○ 45-55 сек
5 Шраги с гантелями	3	Max	○ 90 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.

<p>Тренировка №1 38 мин</p> <p>Тяга гантели в наклоне 1x8 Отдых: 45 сек 1x8 Отдых: 50 сек 1x8 Отдых: 55 сек 1x8 Отдых: 60 сек 1x8 Отдых: 60 сек</p> <p>Отжимания на брусьях 3x10 Отдых: 70 сек</p> <p>Жим гантелей сидя 1x12 Отдых: 40 сек 1x12 Отдых: 45 сек 1x12 Отдых: 50 сек 1x12 Отдых: 50 сек</p> <p>Подъём гантели одной рукой в сторону 3x8 Темп: 200к/2 Отдых: 75 сек</p> <p>Шраги со штангой из-за спины 3x10 Темп: 200к/2 Отдых: 60 сек</p> <p>777 очков</p>	<p>Тренировка №2 37 мин</p> <p>Жим гантелей лежа 1x8 Отдых: 45 сек 1x8 Отдых: 50 сек 1x8 Отдых: 55 сек 1x8 Отдых: 60 сек 1x8 Отдых: 60 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x12 Отдых: 40 сек 1x12 Отдых: 40 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x12 Отдых: 40 сек 1x12 Отдых: 40 сек</p> <p>Вертикальная тяга гантелей к груди 1x8 Темп: 200к/2 Отдых: 45 сек 1x8 Темп: 200к/2 Отдых: 50 сек 1x8 Темп: 200к/2 Отдых: 55 сек</p> <p>Шраги с гантелями 3x14 max Отдых: 90 сек</p> <p>881 очков</p>	<p>Тренировка №3 38 мин</p> <p>Тяга гантели в наклоне 1x9 Отдых: 45 сек 1x9 Отдых: 50 сек 1x9 Отдых: 55 сек 1x9 Отдых: 60 сек 1x9 Отдых: 60 сек</p> <p>Отжимания на брусьях 3x10 Отдых: 70 сек</p> <p>Жим гантелей сидя 1x14 Отдых: 40 сек 1x14 Отдых: 45 сек 1x14 Отдых: 50 сек 1x14 Отдых: 50 сек</p> <p>Подъём гантели одной рукой в сторону 3x8 Темп: 200к/2 Отдых: 75 сек</p> <p>Шраги со штангой из-за спины 3x10 Темп: 200к/2 Отдых: 60 сек</p> <p>762 очков</p>
<p>Тренировка №4 37 мин</p> <p>Жим гантелей лежа 1x9 Отдых: 45 сек 1x9 Отдых: 50 сек 1x9 Отдых: 55 сек 1x9 Отдых: 60 сек 1x9 Отдых: 60 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x14 Отдых: 40 сек 1x14 Отдых: 45 сек 1x14 Отдых: 50 сек 1x14 Отдых: 50 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x10 Отдых: 40 сек 1x10 Отдых: 45 сек 1x10 Отдых: 50 сек 1x10 Отдых: 40 сек</p> <p>Вертикальная тяга гантелей к груди 1x9 Отдых: 45 сек 1x9 Отдых: 50 сек 1x9 Отдых: 55 сек 1x9 Отдых: 55 сек</p> <p>Шраги с гантелями 3x14 max Отдых: 90 сек</p> <p>784 очков</p>	<p>Тренировка №5 38 мин</p> <p>Тяга гантели в наклоне 2x10 Отдых: 50 сек 1x10 Отдых: 50 сек 1x10 Отдых: 60 сек 1x10 Отдых: 60 сек</p> <p>Отжимания на брусьях 3x10 Отдых: 70 сек</p> <p>Жим гантелей сидя 1x10 Отдых: 40 сек 1x10 Отдых: 45 сек 1x10 Отдых: 50 сек 1x10 Отдых: 50 сек</p> <p>Подъём гантели одной рукой в сторону 3x8 Темп: 200к/2 Отдых: 75 сек</p> <p>Шраги со штангой из-за спины 3x10 Темп: 200к/2 Отдых: 60 сек</p> <p>756 очков</p>	<p>Тренировка №6 37 мин</p> <p>Жим гантелей лежа 2x10 Отдых: 50 сек 1x10 Отдых: 55 сек 1x10 Отдых: 60 сек 1x10 Отдых: 60 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x10 Отдых: 40 сек 1x10 Отдых: 45 сек 1x10 Отдых: 50 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 1x8 Отдых: 40 сек 1x8 Отдых: 45 сек 1x8 Отдых: 50 сек 1x8 Отдых: 40 сек</p> <p>Вертикальная тяга гантелей к груди 1x10 Отдых: 45 сек 1x10 Отдых: 50 сек 1x10 Отдых: 55 сек 1x10 Отдых: 40 сек</p> <p>Шраги с гантелями 3x14 max Отдых: 90 сек</p> <p>760 очков</p>

Справочник упражнений программы



МЫШЕЧНЫЕ «ВЕРХА» У ТЕБЯ В ОТСТАЖИ? ЗАЙМИСЯ ДЕЛОМ — КАЧАЙ ТРАПЕЦИИ, ДЕЛЬТЫ И ГРУДЬ ПО ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКЕ ОТ АТЛЕТИК

Программа рассчитана на 6 тренировочных дней с получасовой загруженностью. Небольшая продолжительность тренировок будет компенсирована плотностью их расписания: рабочие будни разделены всего одним днем отдыха.

Хотя впереди тебя ждет интенсивная работа, разнообразие «подовных» комплексов упражнений не даст твоему телу уставать от нагрузок настолько, чтобы недоустанавливаться.

Целевая аудитория программы

Программа подойдет тебе, если необходим тайм-аут после массивной атаки на ноги. Потратить время «отдыха» на то, чтобы развить мышцы трапеций, пекторальных и дельт.

Если ты относишься к классу «везучиков», у которых низ тела более податлив, чем верх, в твоих интересах обратиться к целевому тренингу слабых звеньев, которые и являются целью настоящего комплекса. Таким образом, ты быстро «подравниешь» мышечную композицию и уравновесишь «тяжелый низ».

Если травма не дает тебе полноценно работать с «низкими», не «санкция» — сосредоточься на поддержании формы верхней части корпуса.

Принцип сочетаемости тренировок «единиц»

В логичности анатомических тандемов трапеций и дельт сомнений не возникает. Эти две мышечные группы являются закладными «партнерами» по силовой работе во многих движениях.

Ну а грудные мышцы? Во-первых, грудь — это «святое», во-вторых, накачка «мелких» помечу всегда проходит продуктивнее в партнерстве с крупными группами. В нашем случае именно грудь будет играть роль «большого брата» и создавать неплохое анаболическое «подспорье».

К тому же, благодаря введению грудных в дневной комплекс, мы можем оставить передние дельты без «специализированного внимания» — они основательно задействованы в большинстве грудных движений.

Выбор упражнений

Упражнения «комуют» каждое тренировочное дня состоит из 5 разнонаправленных упражнений, которые поочередно задействуют все твои «проблемные» зоны. Приоритет по известным причинам отдан комплексным движениям.

В программе упражнения позиционированы в логике их «тяжелости» — в авангарде идут грудные движения, далее предполагается тренировка дельт и трапеций.

Таким образом, концом дня всегда предсказуемо: качаем трапецию гантелями посредством привычных и прицепленных шрагов.

Можешь поинтересоваться, как в нашу складную картинку затесались традиционно «спинанокачальные» тяги гантелей в наклоне?

Все просто: основными ассистентами в данном упражнении выступают трапеции и задние дельты — как раз те мышцы, что интересуют нас первоочередно.

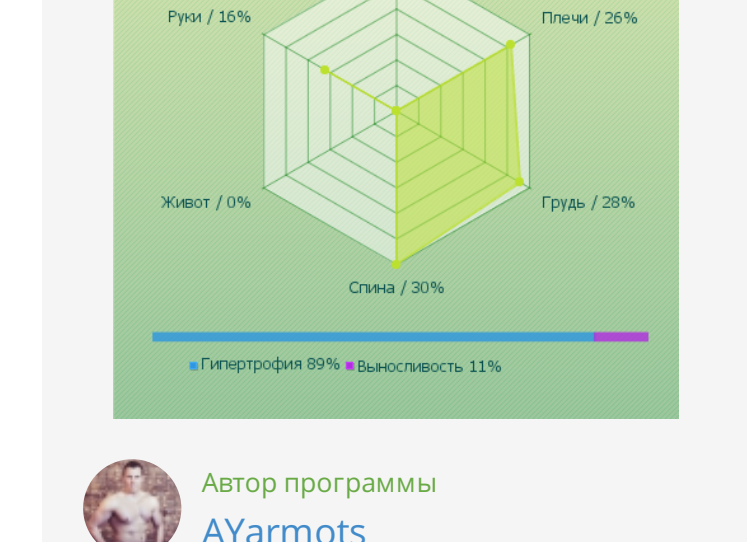
Чтобы угодить нагрузкой в трапецию, примени максимум технических хитростей: тяни гантель к нижней части груди и максимально подводи «рабочую» лопатку к позвоночнику.

Основные фишки

Объемность подходов в упражнениях, составляющих основу комплекса (по одному на каждую мышечную группу), будет неизменна на протяжении 6-дневного микроцикла.

Повышение нагрузки в остальных упражнениях будет проходить в логике линейной схемы: то есть действуем в лобовую и стабильно повышаем объем сетов на несколько повторений. Такая схема работы физически не «истощительна», но выгодна по отдаче.

В изолированных упражнениях на дельты и трапеции предполагается контроль за темпом исполнения движений с акцентом на негативной фазе и пиковом сокращении мышц.



«Трапеции, грудь, плечи»

Набор мышечной массы

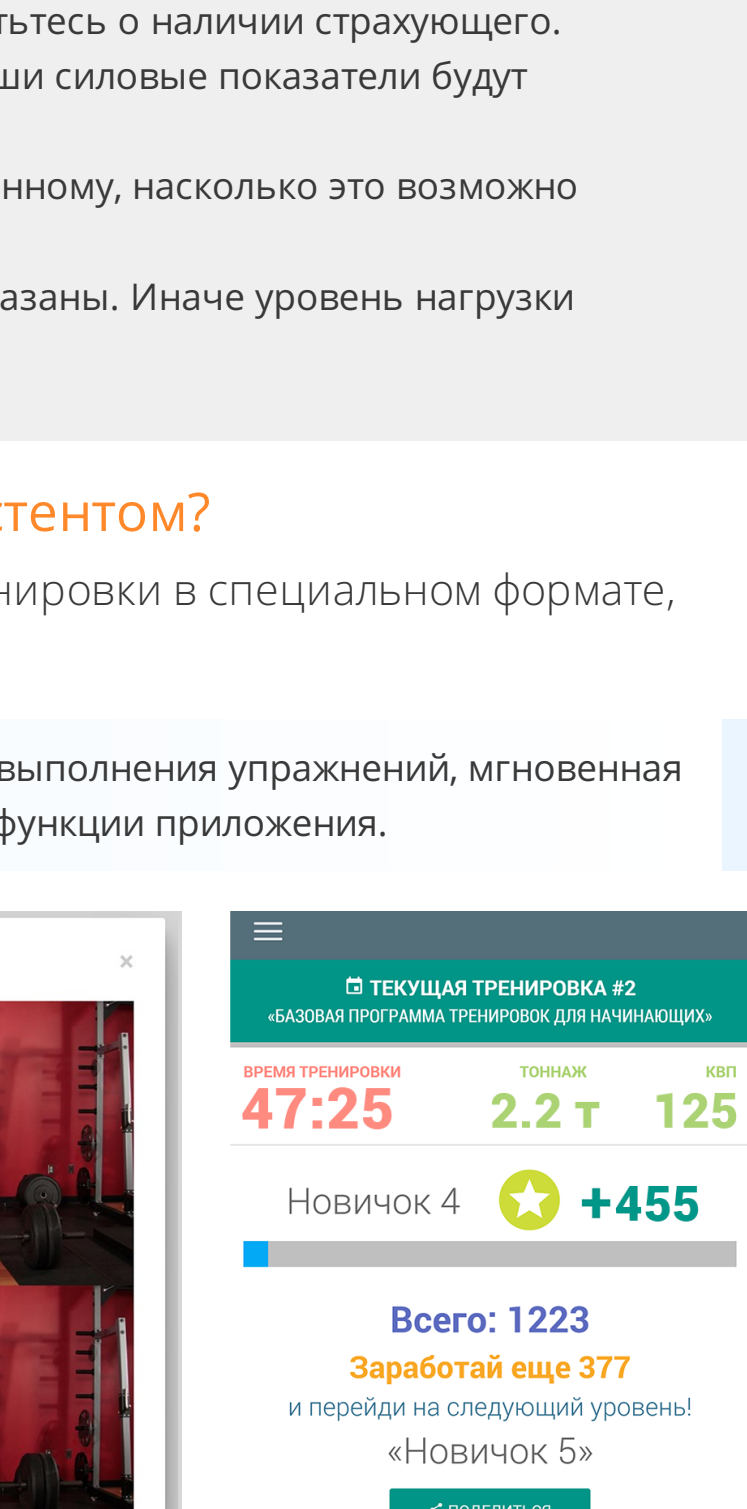
Грудь, плечи, трапеции — три «визуальных центра» верхней части корпуса, три повода для гордости собой. Ну а если ты до сих пор прячешь эти символы мужской «мышечности» в «недра» бесформенной футболки, самое время что-то в жизни менять. Становись в очередь на раздачу шестидневного плана от Атлетик по «подтяжке» мышечных групп-аутсайдеров, который сведет салдо между твоим «верхом» и «низом».



Автор:
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 исходя из 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 в специальном тренировочном бланке, 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 текущего 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 выбор, от силы и выносливости до выносливости и силы.

Дневной план тренировок
Набор силовых упражнений на основе 5 параметров

План тренировок
План тренировок для набора силы и массы

СЛЕДУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА
11:33

720 кг | **24** мин

Продвинуто со штангой

Жим штанги лежа
25.61 кг | 8 повторений

43 повторений

ПРИСТУПИТЬ

Темп: 3:00/10

Становая тяга

Как выполнять?
1. Разместите ступни на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2
«Набор мышечной массы»

47:25 | **2.2 т** | **125** мин

Новичок 4 | **+455**

Всего: 1223
и заработай еще 377 и переиди на следующий уровень!
«Новичок 5»

[«Войти»](#)

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