



СИЛОВОЙ БОДИБИЛДИНГ

КАЧАЕМ СПИНУ!

6 ТРЕНИРОВОК

30 МИН

Объедините упражнения по пауэрлифтингу и бодибилдингу для больших мышц, которые могут справиться с серьезным весом.

Опытный

11 дней

6 тренировок

~31 минута

Программа тренировок с акцентом на мышцы спины в режиме силового бодибилдинга, особенность которого в том, что работа ведется с тяжелым весом. Соответственно, в большинстве упражнений предстоит выполнять по 6-8 повторений. Сила - вот цель, а не пампинг, поэтому не ждите в программе такие приемы, как дропсеты и суперсеты.

<https://atletiq.com/programma/kachaem-spinu-v-rezhime-30-minutnogo-silovogo-bodibildinga-756.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержишь в ТопЕ спортсменом как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные призы для активации закрытых программ!

6 тяжелых тренировок в режиме силового бодибилдинга

Пауэрлифтеры и культуристы подобно ссорящимся братьям. Хотя и существуют между ними некоторые различия, которые они никогда не смогут полностью преодолеть, тем не менее, они остаются тесно связанными.

Они выполняют множество похожих упражнений; культуристы приседают и делают мертвую тягу, так же, как пауэрлифтеры выполняют всевозможные упражнения из арсенала бодибилдеров в качестве подсобных.

Многие именитые культуристы, в особенности Джонни Джексон, Стэн Эффердинг, и в ранние годы Ронни Коулман объединили пауэрлифтинг и бодибилдинг, чтобы повысить эффективность своих тренировок. Они просто перестали выяснять, кто лучше, и объединили методики тренировок бодибилдеров и пауэрлифтеров, чтобы стать не только больше, но и сильнее.

Особенность силового бодибилдинга в том, что работа ведется с тяжелым весом. Соответственно, в большинстве упражнений предстоит выполнять по 6-8 повторений. Сила - вот цель, а не пампинг, поэтому не ждите в программе такие приемы, как дропсеты и суперсеты.

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 «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	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4-5	4-10	⊖ 45-85 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3-4	6-8	⊖ 60-80 сек
3	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	3-4	6-8	⊖ 60-80 сек
4	Тяга верхнего блока к груди	3-4	6-8	⊖ 60-80 сек
2-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	Тренировка №2	Тренировка №3
<p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 4x10 Отдых ⊖ 45 сек нормально</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x6 Отдых ⊖ 60 сек тяжело</p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x6 Отдых ⊖ 60 сек тяжело</p> <p>Тяга верхнего блока к груди 3x6 Отдых ⊖ 60 сек тяжело</p> <p>467 очков</p>	<p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 5x8 Отдых ⊖ 70 сек тяжело</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x8 Отдых ⊖ 70 сек тяжело</p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых ⊖ 70 сек тяжело</p> <p>Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых ⊖ 70 сек тяжело</p> <p>513 очков</p>	<p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 4x6 Отдых ⊖ 80 сек тяжело</p> <p>Тяга штанги в наклоне 4x8 Отдых ⊖ 60 сек тяжело</p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x8 Отдых ⊖ 60 сек тяжело</p> <p>Тяга верхнего блока к груди 4x8 Отдых ⊖ 60 сек тяжело</p> <p>581 очков</p>
Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
<p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 5x10 Отдых ⊖ 70 сек тяжело</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x6 Отдых ⊖ 80 сек оч. тяжело</p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x6 Отдых ⊖ 80 сек оч. тяжело</p> <p>Тяга верхнего блока к груди 3x6 Отдых ⊖ 80 сек оч. тяжело</p> <p>563 очков</p>	<p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 4x8 Отдых ⊖ 70 сек тяжело</p> <p>Тяга штанги в наклоне 4x6 Отдых ⊖ 65 сек тяжело</p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x6 Отдых ⊖ 65 сек тяжело</p> <p>Тяга верхнего блока к груди 4x6 Отдых ⊖ 65 сек тяжело</p> <p>608 очков</p>	<p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 5x4 Отдых ⊖ 85 сек тяжело</p> <p>Тяга штанги в наклоне 3x8 Отдых ⊖ 75 сек тяжело</p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых ⊖ 75 сек тяжело</p> <p>Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых ⊖ 75 сек тяжело</p> <p>522 очков</p>

Справочник упражнений программы

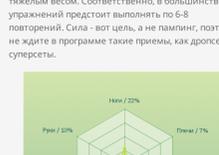
Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)



Тяга верхнего блока к груди



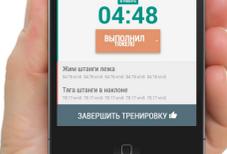
Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне



Тяга штанги в наклоне



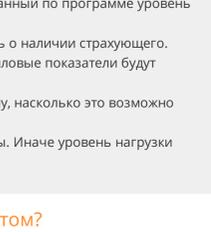
ПУТЬ К ОГРОМНОЙ СПИНЕ НЕИЗМЕННО ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ БОЛЬ И ЭТУ СИЛОВОЮ ПРОГРАММУ



«Качаем спину в режиме 30 минутного силового бодибилдинга»

Набор мышечной массы

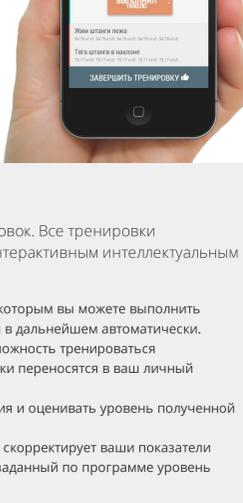
Программа тренировок с акцентом на мышцы спины в режиме силового бодибилдинга, особенность которого в том, что работа ведется с тяжелым весом. Соответственно, в большинстве упражнений предстоит выполнять по 6-8 повторений. Сила - вот цель, а не пампинг, поэтому не ждите в программе такие приемы, как дропсеты и суперсеты.



Автор программы
AtletIQ

[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 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 тренировки 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 стараться устоять в соответствии с длительностью перерыва.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут стараться устоять в соответствии с длительностью перерыва.
- Точно следуйте инструкциям по твоему выполнению 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 времени, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

<p>Более 30 программ</p> <p>Набор Массы</p> <p>Набор мышечной массы на основе 5 упражнений</p> <p>Сушка</p> <p>Максимально быстрый сброс жира</p> <p>Натуральный бодибилдинг</p> <p>Полноценная программа для набора мышечной массы</p>	<p>11:33</p> <p>720 кг</p> <p>24</p> <p>Жим штанги лежа</p> <p>25.61</p> <p>43</p> <p>ПРИСТУПИТЬ</p>	<p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять?</p> <p>1. Равномерно спускай на полку перед собой.</p>	<p>ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2</p> <p>Время тренировки: 47:25</p> <p>Темп: 2.2 т</p> <p>125</p> <p>Новичок 4</p> <p>+455</p> <p>Всего: 1223</p> <p>Заработай еще 377</p> <p>и перейди на следующий уровень!</p> <p>«Новичок 5»</p>
--	--	---	--

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