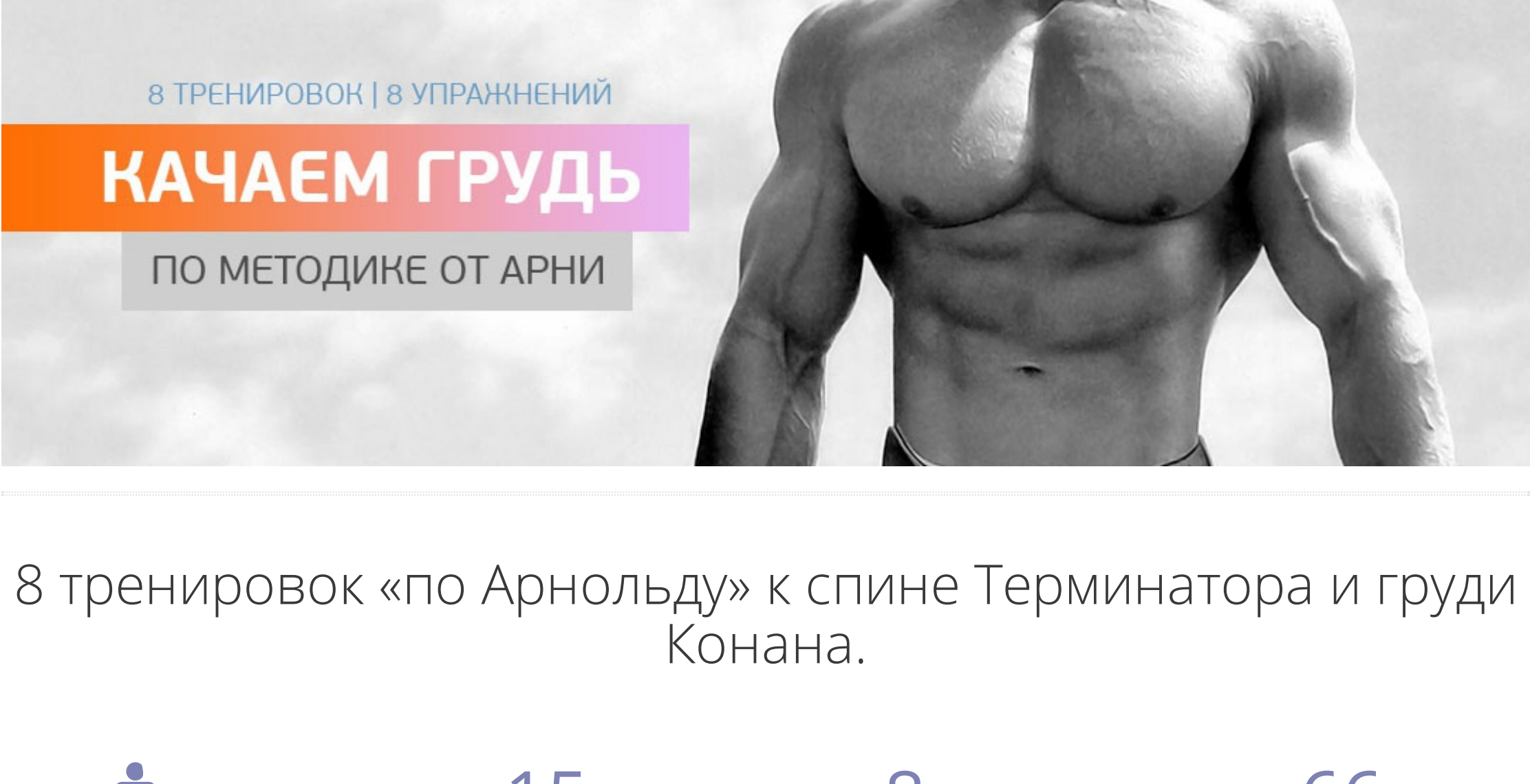




8 тренировок «по Арнольду» к спине Терминатора и груди Конана.

 Опытный

15 дней

8 тренировок

~66 минут

Заполучить в наставники самого Арнольда Шварценеггера – это ли не предел мечтаний любого спортсмена? Считай, что звезды сошлись – по праву лучший культурист планеты поделился профессиональными советами по накачке грудных мышц и спины с будущими поколениями. А Атлетик бережно собрал их для тебя в единый тренировочный план!

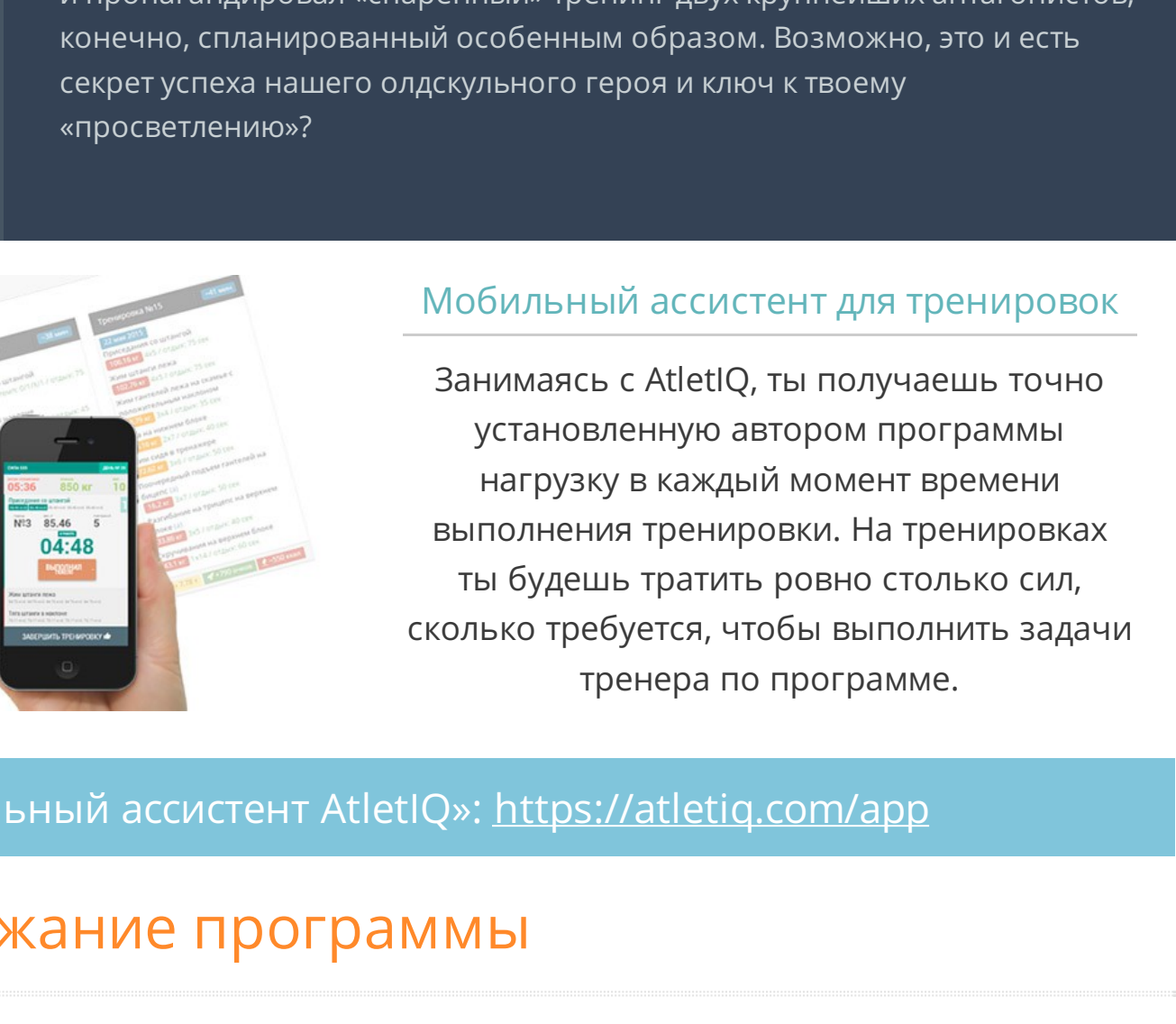
<https://atletiq.com/program/grud-i-spina-po-metode-ot-arni-757.html>



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.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше оценок ты заработаешь.
- Увершись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные коины для активации закрытых программ!



Прислушайся к советам Шварца — тренируй грудь и спину по авторской методике «2 в 1».

Программа комби-тренинга спины и пекторальных мышц по авторской схеме Арнольда Шварценеггера.

38-губернатор Калифорнии, успешный бизнесмен, известный киногерой, обещающий вернуться (не путать с Карлсоном) — у этой личности множество имен. Но для всех нас он просто «железный Арни» — живая легенда тяжелого спорта, бессменный эталон атлетической формы, даже а любителю даже и думать не стоит.

От прорезанных грудных мышц, объемом контрастирующих с «девичьей» талией, и мощной спины Арнольда Шварценеггера спортивная публика до сих пор сходится с ума. Здоровый смысл подсказывает: переплунуть лучшего культуриста планеты сумеет не каждый профессионал, а любителю даже и думать не стоит.

Но если мы скажем, что раздобыли план, по которому тренировал свои чемпионскую спину и грудь сам король Олимпиад? Неужели преодолешь соблазн хотя бы взглянуть одним глазом?

Хотя чего уж тут — программа рассчитана всего на 8 тренировочных дней. По существу ты многого не потеряешь, а вот в выигрыше останешься совершенно точно. Ведь поучиться, поверь, у матра есть чему: он никогда не забывал ценность «простых» упражнений и пропагандировал «спаренный» тренинг двух крупнейших антагонистов, конечно, спланированный особым образом. Возможно, это и есть секрет успеха нашего олдскульного героя и ключ к твоему «просветлению»?

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

Содержание программы

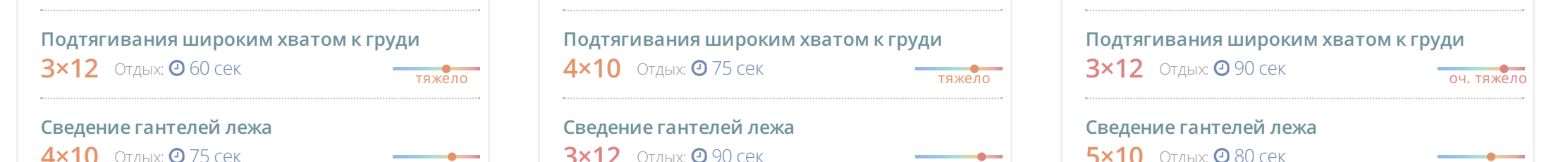
1	«8 тренировок»	Продолжительность в днях: 15	Тренировочные дни: 8	Отдых: 7
---	----------------	------------------------------	----------------------	----------

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	Жим штанги лежа	3-5	10-12	Отдых 55-90 сек
2	Подтягивания широким хватом к груди	3-5	10-12	Отдых 55-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3-5	10-12	Отдых 55-90 сек
4	Тяга на нижнем блоке	3-5	10-12	Отдых 55-90 сек
5	Отжимания на брусьях	4-5	Max	Отдых 80 сек
6	Тяга штанги в наклоне	3-5	10-12	Отдых 55-90 сек
7	Сведение рук в кроссовере	3-5	10-12	Отдых 55-90 сек
8	Тяга гантелей в наклоне	3-5	10-12	Отдых 55-90 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 62 мин	Тренировка №2 71 мин	Тренировка №3 63 мин
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 60 сек Тяжело	Жим штанги лежа 4×10 Отдых 75 сек Тяжело	Жим штанги лежа 3×1 Отдых 90 сек Тяжело
Подтягивания широким хватом к груди 3×12 Отдых 60 сек Тяжело	Подтягивания широким хватом к груди 4×10 Отдых 80 сек Тяжело	Подтягивания широким хватом к груди 3×12 Отдых 90 сек Тяжело
Сведение гантелей лежа 4×10 Отдых 75 сек Тяжело	Сведение гантелей лежа 3×12 Отдых 90 сек Тяжело	Сведение гантелей лежа 5×10 Отдых 80 сек Тяжело
Тяга на нижнем блоке 3×12 Отдых 90 сек Тяжело	Тяга на нижнем блоке 5×10 Отдых 80 сек Тяжело	Тяга на нижнем блоке 3×12 Отдых 80 сек Тяжело
Отжимания на брусьях 4×15 max Отдых 80 сек До отказа	Отжимания на брусьях 5×15 max Отдых 80 сек До отказа	Отжимания на брусьях 4×15 max Отдых 80 сек До отказа
Тяга штанги в наклоне 5×1 Отдых 55 сек Тяжело	Тяга штанги в наклоне 3×1 Отдых 80 сек Тяжело	Тяга штанги в наклоне 4×1 Отдых 70 сек Тяжело
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 30 сек Тяжело	Сведение рук в кроссовере 4×4 Отдых 70 сек Тяжело	Сведение рук в кроссовере 3×3 Отдых 55 сек Тяжело
Тяга гантелей в наклоне 3×10 Отдых 55 сек Тяжело	Тяга гантелей в наклоне 5×10 Отдых 80 сек Тяжело	Тяга гантелей в наклоне 3×12 Отдых 60 сек Тяжело
> 9.83 т 823 очков	> 13.45 т 1078 очков	> 9.96 т 849 очков
Тренировка №4 71 мин	Тренировка №5 63 мин	Тренировка №6 68 мин
Жим штанги лежа 5×1 Отдых 80 сек Тяжело	Жим штанги лежа 3×1 Отдых 80 сек Тяжело	Жим штанги лежа 4×1 Отдых 70 сек Тяжело
Подтягивания широким хватом к груди 5×10 Отдых 80 сек Тяжело	Подтягивания широким хватом к груди 3×12 Отдых 80 сек Тяжело	Подтягивания широким хватом к груди 4×12 Отдых 70 сек Тяжело
Сведение гантелей лежа 3×12 Отдых 80 сек Тяжело	Сведение гантелей лежа 4×12 Отдых 80 сек Тяжело	Сведение гантелей лежа 3×10 Отдых 55 сек Тяжело
Тяга на нижнем блоке 4×12 Отдых 70 сек Тяжело	Тяга на нижнем блоке 3×10 Отдых 55 сек Тяжело	Тяга на нижнем блоке 5×10 Отдых 80 сек Тяжело
Отжимания на брусьях 5×15 max Отдых 80 сек До отказа	Отжимания на брусьях 4×15 max Отдых 80 сек До отказа	Отжимания на брусьях 5×15 max Отдых 80 сек До отказа
Тяга штанги в наклоне 3×1 Отдых 55 сек Тяжело	Тяга штанги в наклоне 5×1 Отдых 80 сек Тяжело	Тяга штанги в наклоне 3×1 Отдых 60 сек Тяжело
Сведение рук в кроссовере 5×4 Отдых 80 сек Тяжело	Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 60 сек Тяжело	Сведение рук в кроссовере 4×4 Отдых 75 сек Тяжело
Тяга гантелей в наклоне 4×10 Отдых 75 сек Тяжело	Тяга гантелей в наклоне 3×12 Отдых 90 сек Тяжело	Тяга гантелей в наклоне 5×10 Отдых 80 сек Тяжело
> 12.71 т 1078 очков	> 8.74 т 843 очков	> 13.45 т 1058 очков
Тренировка №7 62 мин	Тренировка №8 71 мин	
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 55 сек Тяжело	Жим штанги лежа 5×1 Отдых 80 сек Тяжело	
Подтягивания широким хватом к груди 3×10 Отдых 55 сек Тяжело	Подтягивания широким хватом к груди 5×10 Отдых 80 сек Тяжело	
Сведение гантелей лежа 5×10 Отдых 80 сек Тяжело	Сведение гантелей лежа 3×12 Отдых 80 сек Тяжело	
Тяга на нижнем блоке 3×12 Отдых 60 сек Тяжело	Тяга на нижнем блоке 4×10 Отдых 75 сек Тяжело	
Отжимания на брусьях 4×15 max Отдых 80 сек До отказа	Отжимания на брусьях 5×15 max Отдых 80 сек До отказа	
Тяга штанги в наклоне 4×1 Отдых 75 сек Тяжело	Тяга штанги в наклоне 3×1 Отдых 90 сек Тяжело	
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 30 сек Тяжело	Сведение рук в кроссовере 5×4 Отдых 80 сек Тяжело	
Тяга гантелей в наклоне 3×12 Отдых 80 сек Тяжело	Тяга гантелей в наклоне 4×12 Отдых 70 сек Тяжело	
> 9.71 т 851 очков	> 11.53 т 1072 очков	

Справочник упражнений программы



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