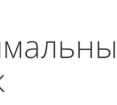
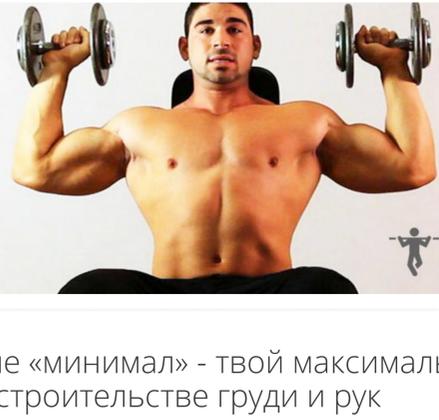




# РУКИ + ГРУДЬ

## В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

12 ТРЕНИРОВОК  
для опытных



# 12 тренировок в стиле «минимал» - твой максимальный результат в строительстве груди и рук

Опытный

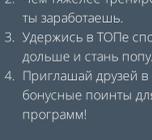
26 дней

12 тренировок

~42 минуты

Чтобы довести свое тело до идеала опытному «бойцу железного фронта» совсем не требуется «технологичный» инвентарь и «атмосферность» дорогого фитнес-клуба. Опыт безошибочно подсказывает ему: домашняя тренировка рук и груди может быть не менее продуктивной, если она по плану AtletIQ.

<https://atletiq.com/programma/domashnyaya-trenirovka-na-ruki-i-grud-s-gantelyami-i-turnikom-dlya-opytnyh-758.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. Удержись в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пинты для активации закрытых программ!

### Эффектный вид груди и рук с месячной home-style программой

Потенциал простейших снарядов – гантелей и турника на службе «экспертных» задач построения объемной груди и сильных рук. Откроем секрет: даже тех, кто всю жизнь посвятили качалке нет-нет, да и посещает мысль попробовать свои силы на турнике. Останавливает только одно — боязнь показаться беспомощным и смешным. Кажется, телу, привыкшему к работе со свободным весом, не дадутся функциональные движения.

Мы убеждены, что эти фобии сплошь надуманные, а поэтому призываем объявить им бой! Место и время «стрельки» выбирай сам. Если погода благоволит тебе, пусть ареной «сражения» станет ближайшая спортплощадка — турник тут есть, тебе останется только прихватить с собой фитнес-коврик и гантели. Последние, кстати, помогут почувствовать себя в своей привычной стихии.

«Собаку съевшим» на тренировках с подручными снарядами — еще проще. Можно выбрать местом локации квартиру — в ней можно отыщется все необходимое оборудование. Ну вроде все... Ах, да! В планах на текущий месяц — проработка грудных и строительство рук — их точечные формы выдают в тебе опытного атлета. На подробности нет времени, гарантируем только, что будет нескудно и реально тяжело. Дальнейшей инструктаж доверяем приложению AtletIQ. До встречи на турнике!

### 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 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 12 Отдых: 14

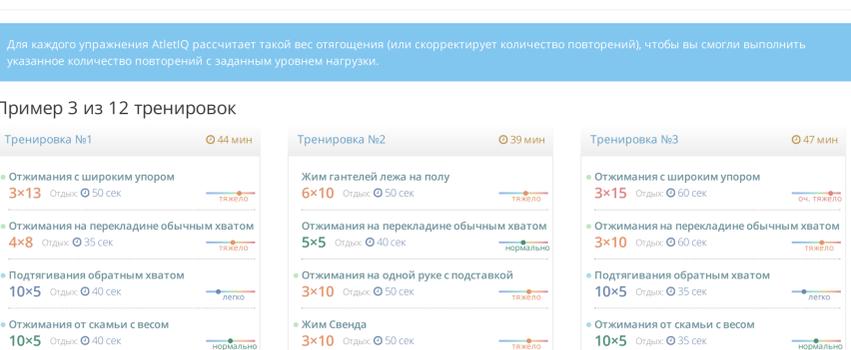
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Отжимания с широким упором (а)	3	20-25	40-75 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом (а)	3-4	8-12	30-75 сек
3	Подтягивания обратным хватом (h)	10	5-8	15-40 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель 6» или оплата 60 пинтов / что-то еще  
● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

### 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 44 мин

- Отжимания с широким упором 3x13 Отдых 50 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 4x8 Отдых 35 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10x5 Отдых 40 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10x5 Отдых 40 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 50 сек тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых 50 сек тяжело

> 3.51 т +952 очков

**Тренировка №2** 39 мин

- Жим гантелей лежа на полу 6x10 Отдых 50 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 5x5 Отдых 40 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой 3x10 Отдых 40 сек тяжело
- Жим Свенда 3x10 Отдых 50 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3x10 Отдых 50 сек тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x10 Отдых 50 сек тяжело

> 1.26 т +836 очков

**Тренировка №3** 47 мин

- Отжимания с широким упором 3x15 Отдых 60 сек оч. тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 3x10 Отдых 60 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10x5 Отдых 35 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10x5 Отдых 35 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x12 Отдых 60 сек оч. тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 4x12 Отдых 60 сек оч. тяжело

> 3.91 т +1032 очков

## Справочник упражнений программы

**Жим гантелей лежа на полу**

**Жим гантелей лежа на полу**

**Жим Свенда**

**Отведение гантелей назад в наклоне**

**Отжимания на одной руке с подставкой**

**Отжимания на перекладине обычным хватом**

Стоимость полной версии 120 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

### 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 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 коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

**Более 30 программ**  
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

**11:33** **720 кг** **24** **сеп**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА **43**

**ПРИСТУПИТЬ**

Темп: 30/100 +17

Становая тяга

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

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**  
«БАЗОВЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ **47:25** **2.2 т** **125** **сеп**

Новичок 4 +455

**Всего: 1223**  
**Заработай еще 377**  
и перейди на следующий уровень!  
«Новичок 5»

[< Подписаться](#)

### 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