ГРЕЧЕСКИЙ
АТЛАНТ
РАЗВИТИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Создай тело, достойное греческих мифов, следуя сплит-программе из 12 тренировок.

Опытный 23 дня 12 тренировок ~52 минуты

Крепкие грудные, развитая спина и мощные ноги - все при тебе (а если нет, то вот тебе решение). Но рано сбавлять обороты, впереди еще уйма работы - нельзя упускать из виду мелкие мышечные группы! Плечи и руки станут достойным завершением твоего атлетического образа, если воспользуешься нашей тренировочной программой «Греческий Атлант».

https://atletiq.com/programma/grecheskij-atlant-myshcy-plechevogo-poyasa-764.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 поинты для активации закрытых программ!

Взрасти титанические дельтоиды и эпически объемные руки за 23 дня тренировок по программе двухдневного сплита.

Да, греческому Атланту не позавидуешь: удерживать на себе небесный свод — та еще работенка. Однако и из нее титан сумел извлечь пользу — достаточно вспомнить его атлетичный образ с могучими плечами и мощными руками, чтобы понять, что все было не зря.

К счастью тебе, чтобы сформировать плечевой пояс, достойный греческих мифов, совсем необязательно повторять подвиг богоподобного гиганта. Ведь у тебя есть то, чего не было у него —

тренировочного плана от Атлетик, по случаю названного именем легендарного героя.

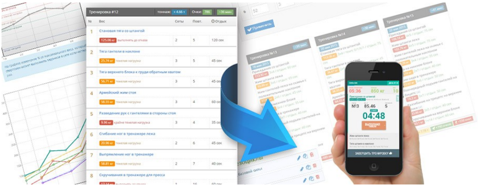
А теперь перейдем от всей этой «теогонии» к проблемам насущным. Верная стратегия твоего «массового» прорыва — двухдневный сплит, включающий спаренную тренировку дельтоидов и трапеций в один день, и бицепсов с трицепсами — во второй.

Для максимального прироста мышечных объемов мы планируем базировать программу на многосуставных движениях. Но не забудем дополнять основную работу и целевой изоляцией мышечных групп. Причем в случае с мышцами рук вся «соль» именно в попарном сочетании упражнений на антагонирующие группы.

Само собой, немаловажен и стиль тренинга. Чтобы задействовать потенциал роста различных типов мышечных волокон, мы будем сменять объемность подходов в широком диапазоне — от 6 до 15 повторений, приурочивая этот параметр к «сложности» упражнения.

Проще говоря, чем фундаментальнее движение и чем с большим весом оно выполняется, тем больше тяготеет к силовому стилю работу. Первые претенденты на звание «тяжелых» упражнений — армейские жимы, «бицепсовые» подтягивания и другие движения, с которыми поближе познакомишься по ходу продвижения по тренировочному плану.

На этой интригующей ноте, пожалуй, закруглимся и откомандируем тебя в спортзал строить героические пропорции.



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: 23 **Тренировочные дни: 12** **Отдых: 11**

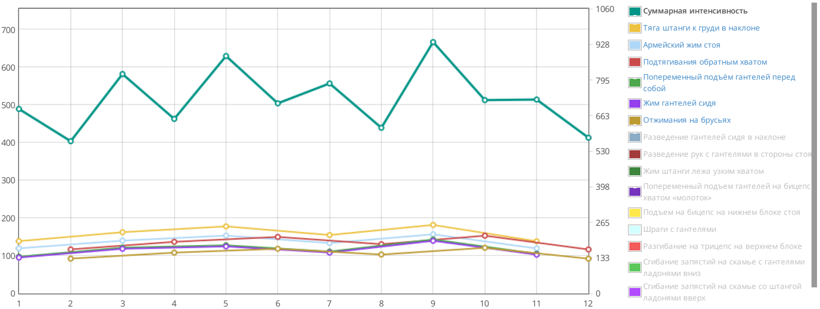
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	🕘 Отдых между подходами
	1-й день			
1	Армейский жим стоя	3	6-8	🕘 60-120 сек
2	Тяга штанги к груди в наклоне	3	6-8	🕘 60-120 сек
3	Жим гантелей сидя	3	8-10	🕘 40-90 сек
4	Попеременный подъём гантелей перед собой	3	8-10	🕘 40-90 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (а)	3	10-15	🕘 45-95 сек

6	Разведение гантелей сидя в наклоне (a)	3	10-15	🕘 45-95 сек
7	Шраги с гантелями	3	10-15	🕘 45-95 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подтягивания обратным хватом	3	6-8	🕘 60-120 сек
2	Отжимания на брусьях	3	6-8	🕘 60-120 сек
3	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8-10	🕘 40-90 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-10	🕘 40-90 сек
5	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя (a)	3	10-15	🕘 45-95 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (a)	3	10-15	🕘 45-95 сек
7	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх (b)	3	10-15	🕘 45-95 сек
8	Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз (b)	3	10-15	🕘 45-95 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 🕘 44 мин

Армейский жим стоя
3×1 Отдых: 🕘 75 сек тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×6 Отдых: 🕘 75 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 🕘 60 сек тяжело

Тренировка №2 🕘 54 мин

Подтягивания обратным хватом
3×6 Отдых: 🕘 75 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 🕘 75 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 🕘 60 сек тяжело

Тренировка №3 🕘 47 мин

Армейский жим стоя
3×1 Отдых: 🕘 75 сек тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×6 Отдых: 🕘 75 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 🕘 60 сек тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

● Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 45 сек тяжело

● Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Отдых: 45 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 3.14 т 584 очков

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

● Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×10 Отдых: 45 сек тяжело

● Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 45 сек тяжело

● Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

● Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 4.27 т 567 очков

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

● Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

● Разведение гантелей сидя в наклоне
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

> 3.77 т 699 очков

Тренировка №4
53 мин

Подтягивания обратным хватом
3×6 Отдых: 75 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 75 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

● Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

● Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

● Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×15 Отдых: 55 сек тяжело

● Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
3×15 Отдых: 55 сек тяжело

> 4.88 т 650 очков

Тренировка №5
55 мин

Армейский жим стоя
3×1 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

● Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

● Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 3.91 т 752 очков

Тренировка №6
63 мин

Подтягивания обратным хватом
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

● Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

● Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

● Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 95 сек оч. тяжело

● Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
3×10 Отдых: 95 сек оч. тяжело

> 5.09 т 708 очков

Тренировка №7
45 мин

Армейский жим стоя
3×1 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

● Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 55 сек тяжело

● Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 55 сек тяжело

Шраги с гантелями

Тренировка №8
50 мин

Подтягивания обратным хватом
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

● Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 55 сек тяжело

● Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 55 сек тяжело

Тренировка №9
59 мин

Армейский жим стоя
3×1 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

● Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 95 сек оч. тяжело

● Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Отдых: 95 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями

3×15 Отдых: 55 сек тяжело

> 4.13 т 665 очков

- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×14 Отдых: 45 сек тяжело

- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
3×14 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.33 т 617 очков

3×10 Отдых: 95 сек оч. тяжело

> 3.35 т 807 очков

Тренировка №10
62 мин

Подтягивания обратным хватом
3×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×10 Отдых: 95 сек оч. тяжело

- Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 95 сек оч. тяжело

- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 45 сек тяжело

- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
3×10 Отдых: 45 сек тяжело

> 4.37 т 720 очков

Тренировка №11
41 мин

Армейский жим стоя
3×1 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Попеременный подъём гантелей перед собой
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 45 сек тяжело

- Разведение гантелей сидя в наклоне
3×14 Отдых: 45 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×14 Отдых: 45 сек тяжело

> 3.9 т 617 очков

Тренировка №12
48 мин

Подтягивания обратным хватом
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×14 Отдых: 45 сек тяжело

- Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×14 Отдых: 45 сек тяжело

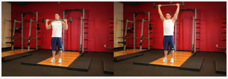
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

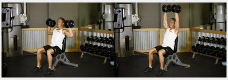
> 5.17 т 580 очков

Справочник упражнений программы

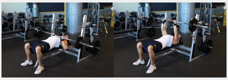
Армейский жим стоя



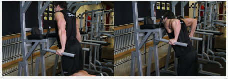
Жим гантелей сидя



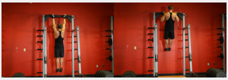
Жим штанги лежа узким хватом



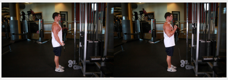
Отжимания на брусьях



Подтягивания обратным хватом



Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя

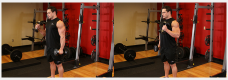


Попеременный подъем

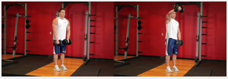
Попеременный подъём

Разведение гантелей сидя в

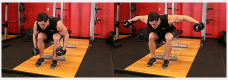
гантелей на бицепс хватом «молоток»



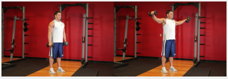
гантелей перед собой



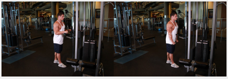
наклоне



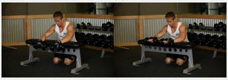
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



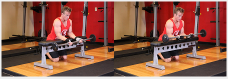
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



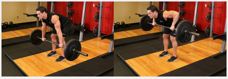
Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз



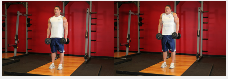
Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх



Тяга штанги к груди в наклоне



Шраги с гантелями



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

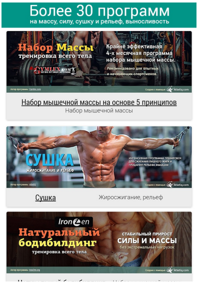
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.
GYMLEX.COM
Автор программы: Gymlex.com
Создано с помощью Atletiq.com

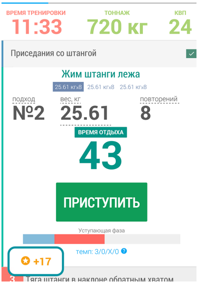
Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Набор мышечной массы

СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЛИШНЕГО ЖИРА И ПРИДАНИЯ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ
Автор программы: AtletIQ
Создано с помощью Atletiq.com

Сушка — Жиросжигание, рельеф

IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ
СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок
Автор программы: IronZen.org
Создано с помощью Atletiq.com



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОННАЖ 720 кг

КВП 24

Приседания со штангой ✓

Жим штанги лежа

25.61 кгx8 25.61 кгx8 25.61 кгx8

подход №2

вес, кг 25.61

повторений 8

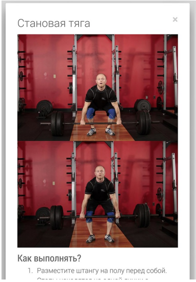
ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

Уступающая фаза

темп: 3/0/X/0

+17

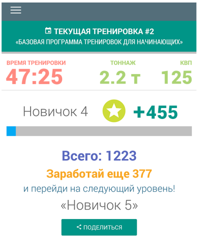
3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом



Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.



ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОННАЖ 2.2 т

КВП 125

Новичок 4 +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

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