

RELIEF FEST

ПЛЕЧИ+РУКИ для новичка

Демо версия

Интенсивная рельефоориентированная программа на 12 тренировок с акцентом на руки и плечи.



23 дня

12 тренировок

~51 минута

Ты можешь быть объемен, но какой в этом толк, если твои мышцы не выглядят рельефными? Согласен? В таком случае пришло и твое время включиться в работу над качеством и эстетикой тела. Навести финальный «глянец» и заострить форму поможет тренировочный план Атлетик.

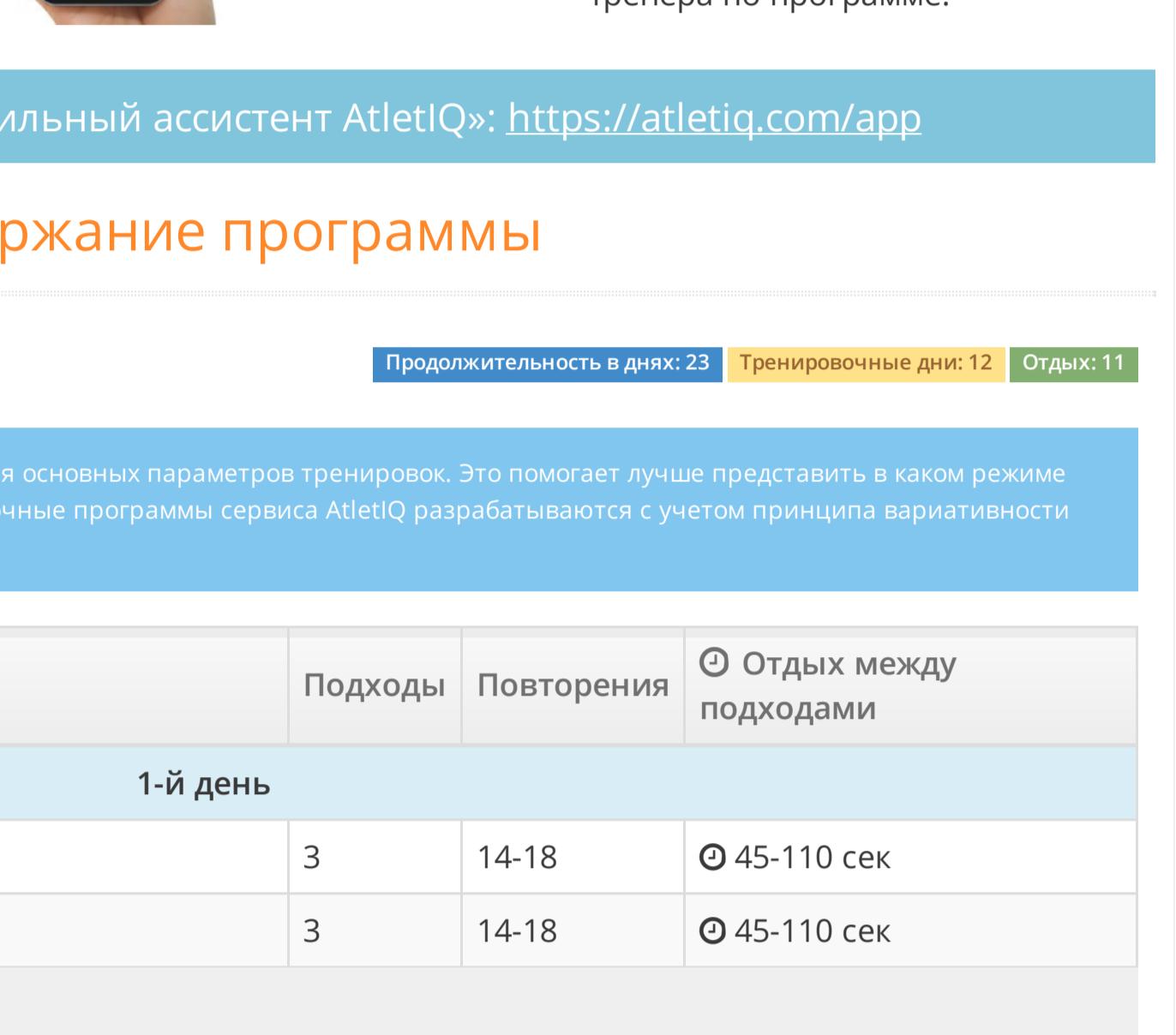
<https://atletiq.com/programma/relief-fest-plechi-ruki-dlya-novichka-766.html>



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 выполни тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!



12 тренировок в «рельефном» ключе — путь к пиковой форме твоего плечевого пояса.

Абсолютно каждый телостроитель — в душе художник и эстет. Как только этап «количественной» работы над мышцами завершен, приходит время возводить к творческому началу в себе и приступить к прорисовке рельефа. Твой холст — твое тело, твои кисти — гантели, штанги и силовые машины. Ну что, начнем творить?

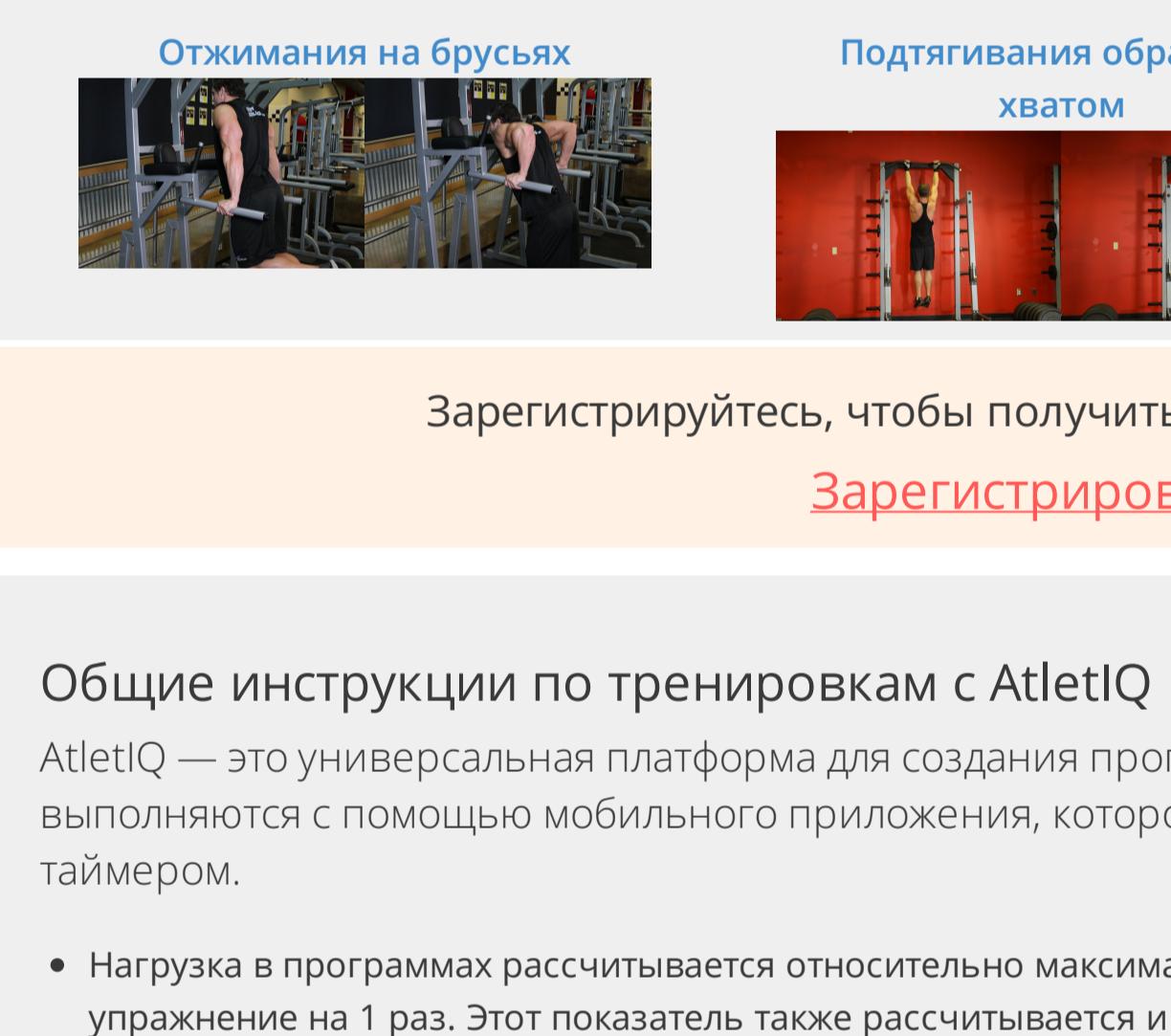
Для начала обозначим сферу «художественных» интересов. В рамках данной программы сосредоточимся на обозначении относительно «мелких» групп — мускулатуре плечевого пояса. Забегая наперед, намекнем, что «мелочевкой» дело не ограничивается — в дальнейшем придется доводить до ума и другие мышечные группы. Но это уже совсем другая история.

Что касается, плана текущего, первый день закрепим за плечами и параллельно «контурируем» верх трапеций, второй — станем «живописать» руки. В сумме получим 12 таких последовательно идущих тренировок, разделенных одним днем отдыха.

Покуда искусство — дело тонкое, будем внимательны к деталям: работаем с каждым пучком дельтoidов, бережно отскакая один от другого, и зрительно прорисовываем предплечья.

Тех, кто рассчитывал обойтись одними гантелями, попросим сразу удалиться — халвицык у нас не понравится. Придется работать и работать тяжело. Но дабы «не посыпаться», рабочие веса придется таки снизить. По этой же причине мы не станем отказываться и от базовых движений, каждый тренировочный день начинай именно ими.

Чтобы держать интенсивность, в ход пойдет все — объемные подходы, суперсеты, укороченные интервалы отдыха (адекватно соотнесенные с рабочей нагрузкой). Одним словом, без рельефа мы тебя не отпустим!



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	14-18	⌚ 45-110 сек
2	Тяга штанги к груди в наклоне	3	14-18	⌚ 45-110 сек

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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	⌚ 42 мин	Тренировка №2	⌚ 53 мин	Тренировка №3	⌚ 47 мин
Армейский жим стоя 3x1 Отдых ⌚ 55 сек	тяжело	Подтягивания обратным хватом 3x14 Отдых ⌚ 55 сек	тяжело	Армейский жим стоя 3x1 Отдых ⌚ 70 сек	тяжело
Тяга штанги к груди в наклоне 3x10 Отдых ⌚ 55 сек	тяжело	Отжимания на брусьях 3x14 Отдых ⌚ 55 сек	тяжело	Тяга штанги к груди в наклоне 3x16 Отдых ⌚ 70 сек	тяжело
Жим гантеляй сидя 3x8 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело	Попеременный подъем гантеляй на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело	Жим гантеляй сидя 3x8 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело
Попеременный подъем гантеляй перед собой 3x8 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело	Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело	Попеременный подъем гантеляй перед собой 3x8 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело
• Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых ⌚ 45 сек	тяжело	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых ⌚ 45 сек	тяжело	• Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело
• Разведение гантеляй скакалкой 3x14 Отдых ⌚ 45 сек	тяжело	• Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых ⌚ 45 сек	тяжело	• Разведение рук с гантелями скакалкой 3x14 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело
Шаги с гантелями 3x10 Отдых ⌚ 45 сек	тяжело	• Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх 3x12 Отдых ⌚ 90 сек	оч. тяжело	Шаги с гантелями 3x14 Отдых ⌚ 60 сек	тяжело
> 3.57 т 565 очков		> 4.92 т 550 очков		> 4.32 т 671 очков	

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя



Жим гантеляй сидя



Жим штанги лежа узким хватом



Отжимания на брусьях



Подтягивания обратным хватом



Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

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.
- Стремитесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следите 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, выносливость

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