



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

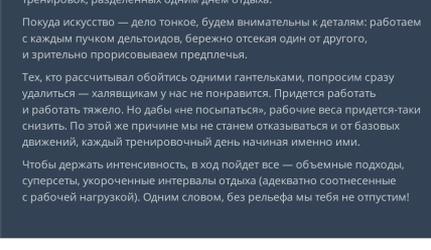
Новичок **23** дня **12** тренировок **~51** минута

Ты можешь быть объемным, 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.



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 завершён, приходит время возвать к творческому началу в себе и приступить к прорисовке рельефа. Твой холст — твоё тело, твои кисти — гантели, штанги и силовые машины. Ну что, начнём творить?

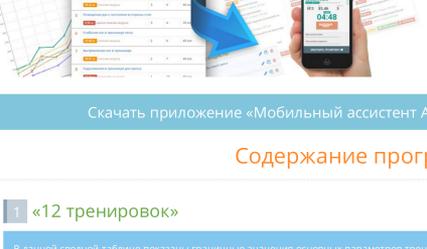
Для начала обозначим сферу «художественных» интересов. В рамках данной программы сосредоточимся на обозначении относительно «мелких» групп — мускулатуре плечевого пояса. Забегая наперед, напомним, что «мелочевкой» дело не ограничится — в дальнейшем придется доводить до ума и другие мышечные группы. Но 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, разделённых одним днем отдыха.

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

Тех, кто рассчитывал обойтись одними гантелями, попросим сразу удалиться — халвашизм у нас не пойдёт. Придётся работать и работать тяжело. Но дабы не поспыливать, рабочие веса придется таки снижать. По той же причине мы не станем отказываться и от базовых движений, каждый тренировочный день начинаем именно ими.

Чтобы держать интенсивность, в ход пойдет все — объемные подходы, суперсеты, укороченные интервалы отдыха (адекватно соотношенные 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

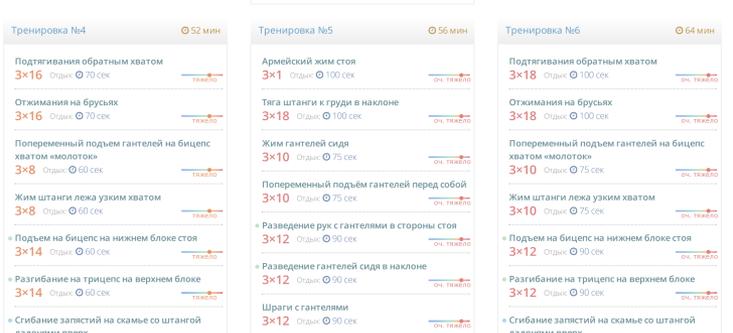
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
3	Жим гантелей сидя	3	8-10	40-90 сек
4	Попеременный подъем гантелей перед собой	3	8-10	40-90 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (a)	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	14-18	45-110 сек
2	Отжимания на брусьях	3	14-18	45-110 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 42 мин

- Армейский жим стоя 3x1 Отдых 75 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x14 Отдых 55 сек
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 45 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x10 Отдых 45 сек
- Шраги с гантелями 3x10 Отдых 45 сек

> 357 т +565 очков

Тренировка №2 53 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x14 Отдых 90 сек
- Отжимания на брусьях 3x14 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 60 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 60 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых 45 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 45 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x12 Отдых 90 сек
- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз 3x12 Отдых 90 сек

> 492 т +550 очков

Тренировка №3 47 мин

- Армейский жим стоя 3x18 Отдых 100 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x16 Отдых 70 сек
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых 60 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x14 Отдых 60 сек
- Шраги с гантелями 3x14 Отдых 60 сек

> 432 т +671 очков

Тренировка №4 52 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x16 Отдых 90 сек
- Отжимания на брусьях 3x16 Отдых 70 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 60 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 60 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых 45 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых 60 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x15 Отдых 55 сек
- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз 3x15 Отдых 55 сек

> 575 т +626 очков

Тренировка №5 56 мин

- Армейский жим стоя 3x1 Отдых 75 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x18 Отдых 100 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 45 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x12 Отдых 45 сек
- Шраги с гантелями 3x12 Отдых 45 сек

> 443 т +727 очков

Тренировка №6 64 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x18 Отдых 100 сек
- Отжимания на брусьях 3x18 Отдых 100 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 75 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x10 Отдых 75 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x12 Отдых 90 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 90 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x10 Отдых 95 сек
- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз 3x10 Отдых 95 сек

> 589 т +687 очков

Тренировка №7 45 мин

- Армейский жим стоя 3x1 Отдых 75 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x14 Отдых 75 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 50 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 50 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x15 Отдых 55 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x15 Отдых 55 сек
- Шраги с гантелями 3x15 Отдых 55 сек

> 446 т +651 очков

Тренировка №8 50 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x14 Отдых 75 сек
- Отжимания на брусьях 3x14 Отдых 75 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 60 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x10 Отдых 60 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x15 Отдых 45 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x15 Отдых 45 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x14 Отдых 45 сек
- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз 3x14 Отдых 45 сек

> 582 т +605 очков

Тренировка №9 59 мин

- Армейский жим стоя 3x1 Отдых 110 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x16 Отдых 110 сек
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 95 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x10 Отдых 95 сек
- Шраги с гантелями 3x10 Отдых 95 сек

> 395 т +779 очков

Тренировка №10 62 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x16 Отдых 110 сек
- Отжимания на брусьях 3x16 Отдых 110 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых 95 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 95 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x10 Отдых 45 сек
- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз 3x10 Отдых 45 сек

> 528 т +700 очков

Тренировка №11 40 мин

- Армейский жим стоя 3x1 Отдых 45 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x18 Отдых 75 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 40 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых 45 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x14 Отдых 45 сек
- Шраги с гантелями 3x14 Отдых 45 сек

> 435 т +610 очков

Тренировка №12 47 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x18 Отдых 45 сек
- Отжимания на брусьях 3x18 Отдых 45 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 40 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x10 Отдых 40 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых 45 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых 45 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x14 Отдых 60 сек
- Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз 3x14 Отдых 60 сек

> 591 т +579 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 гантелей на бицепс хватом «МОЛОТОК»

Попеременный подъем гантелей перед собой

Разведение гантелей сидя в наклоне

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз

Тяга штанги к груди в наклоне

Шраги с гантелями

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания 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 плану, 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 страхового.
- 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 типу 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

11:33 720 кг 24

Жим штанги лежа

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Текущая тренировка #2

47:25

2.2 т 125

Новичок 4 +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

[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.
[Популярные программы для тренеров](#)
© 2017 — AtletIQ.com