

НОГИ + ГРУДЬ

УНИКАЛЬНАЯ СХЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ

МАКСИМАЛЬНАЯ ФОКУСИРОВКА

ТОЧНО В ЦЕЛЬ!

Автор программы: Алексей Ярмоц

Создано с помощью Atletiq.com

12 тяжелых тренировочных дней – и ты обладатель космических грудных и завидных ног

1 Опытный **23** дня **12** тренировок **~43** минуты

Неустанно тренируешь в зале, а прогресса не видно? Пора отойти от old-скульных рекомендаций и следовать прогрессивной методике ступенчато изменяющихся нагрузок, которые принесут твоим мышцам небывалые объемы и силу.

<https://atletiq.com/programma/nogi-i-grud-massa-sila.html>



Автор: AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

Постоянная смена тренировочных режимов и узкая мышечная специализация – прицельный стимул роста грудных мышц и мускулатуры ног.

Известная «охотничья» поговорка о безрезультатности погони за двумя зайцами, к силовому спорту не применима: в зале, работая сразу над несколькими мышечными группами, можно достичь ошеломляющего успеха.

Не использовать такое преимущество — большое упущение, а ты ведь свое не упустишь, верно?

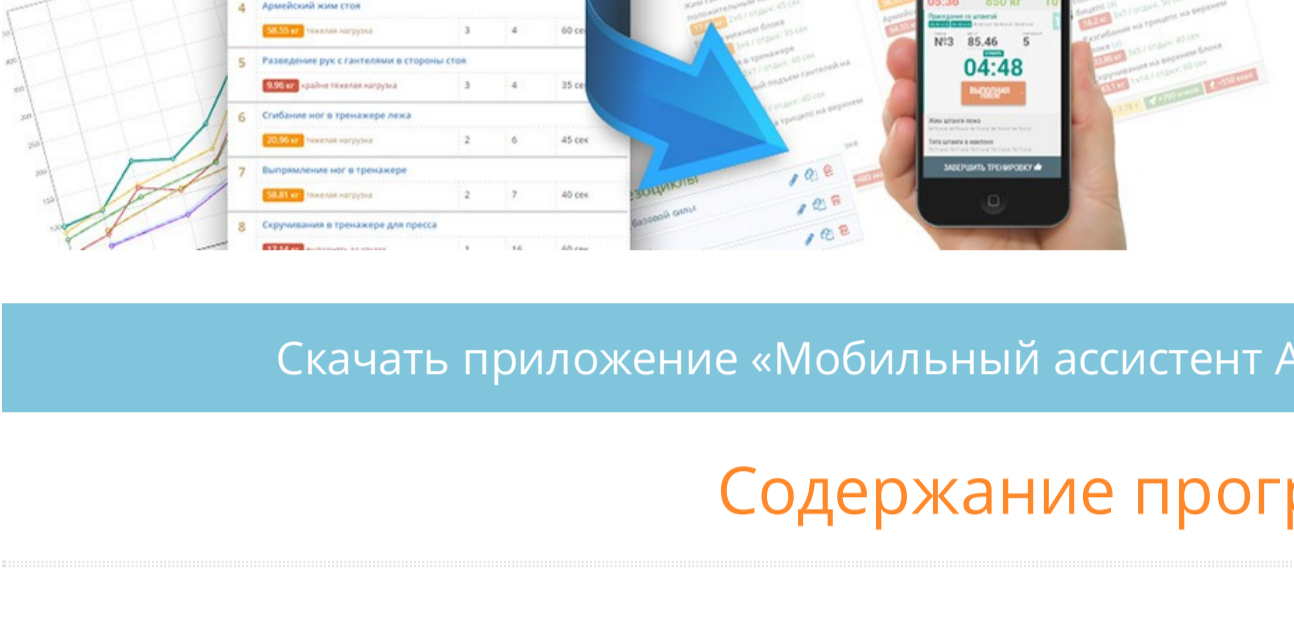
Если ты заинтересовался предложенной программой, значит сегодня в зоне приоритетного внимания два крупных массива мышц — ноги и грудная мускулатура. Что ж, готовы ручаться: «поюзав» двенадцатидневный тренировочный дуэт-комплекс, разочарованным ты из зала не уйдешь — будут тебе и массивная грудь, и раскачанные ноги.

Сразу предупреждаем: фанатики зубодробильных сессий до помутнения в глазах явно будут разочарованы, ведь мы предлагаем абсолютно безопасную и предельно скоординированную схему периодизированных нагрузок, которая постепенно приведет тебя к результату.

Изучай тренировочный «лайфхак», узнавай как накачать мощные ноги и грудные всем на зависть и выходи на «охоту» за шокирующей мышечной массой.

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

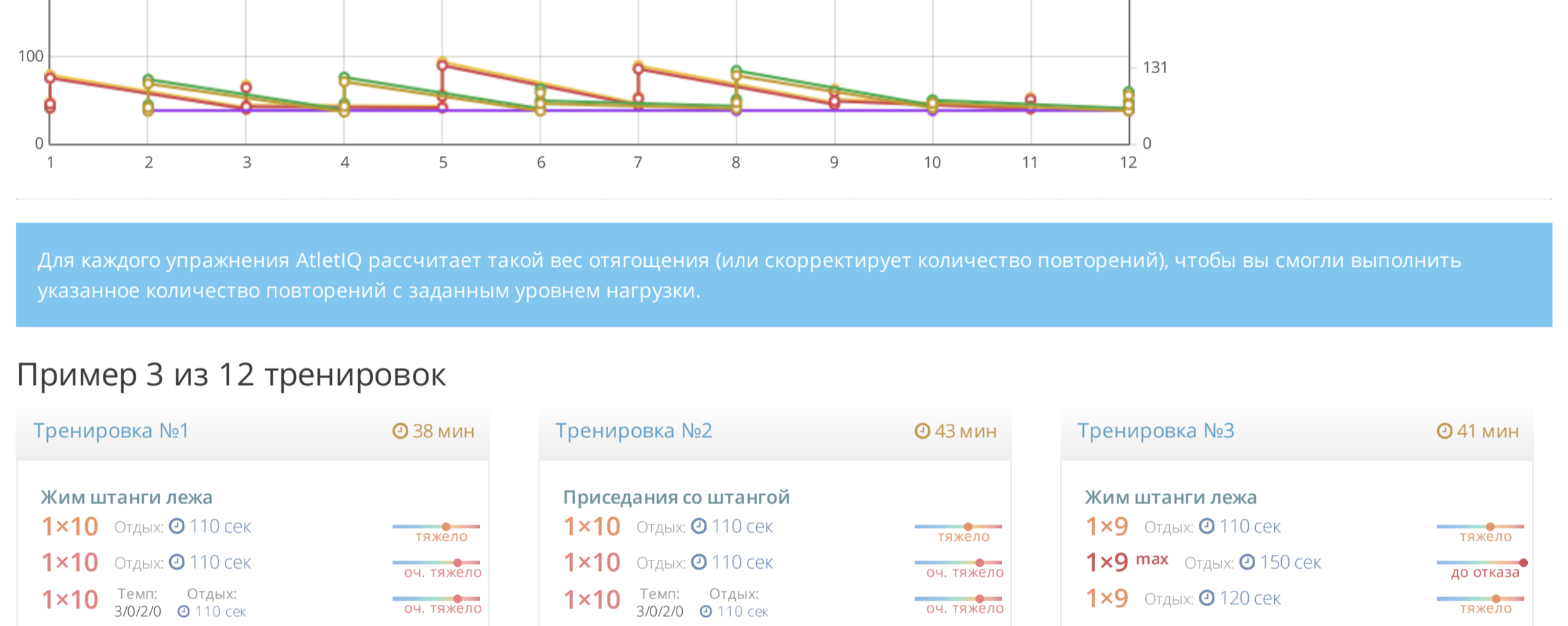
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	3	5-10 (+max)	100-160 сек
2	Наклонный жим в тренажере	3	5-10 (+max)	100-160 сек
3	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	5-10 (+max)	100-160 сек

Для доступа требуется уровень «Любитель 7» или оплата 120 пунктов / [что это?](#)
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 рассчитает такой же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 38 мин

- Жим штанги лежа: 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)
- Наклонный жим в тренажере: 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)
- Сведение рук в тренажере (Бабочка): 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)
- Пуловер со штангой на прямой скамье: 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)

615 очков

Тренировка №2 43 мин

- Приседания со штангой: 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)
- Жим ногами: 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)
- Выпрямление ног в тренажере: 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)
- Сгибание ног в тренажере лежа: 1x10, 1x10, 1x10 (Темп: 3:02/20, Отдых: 1:10 сек)
- Подъем на носки на одной ноге: 2x20 max

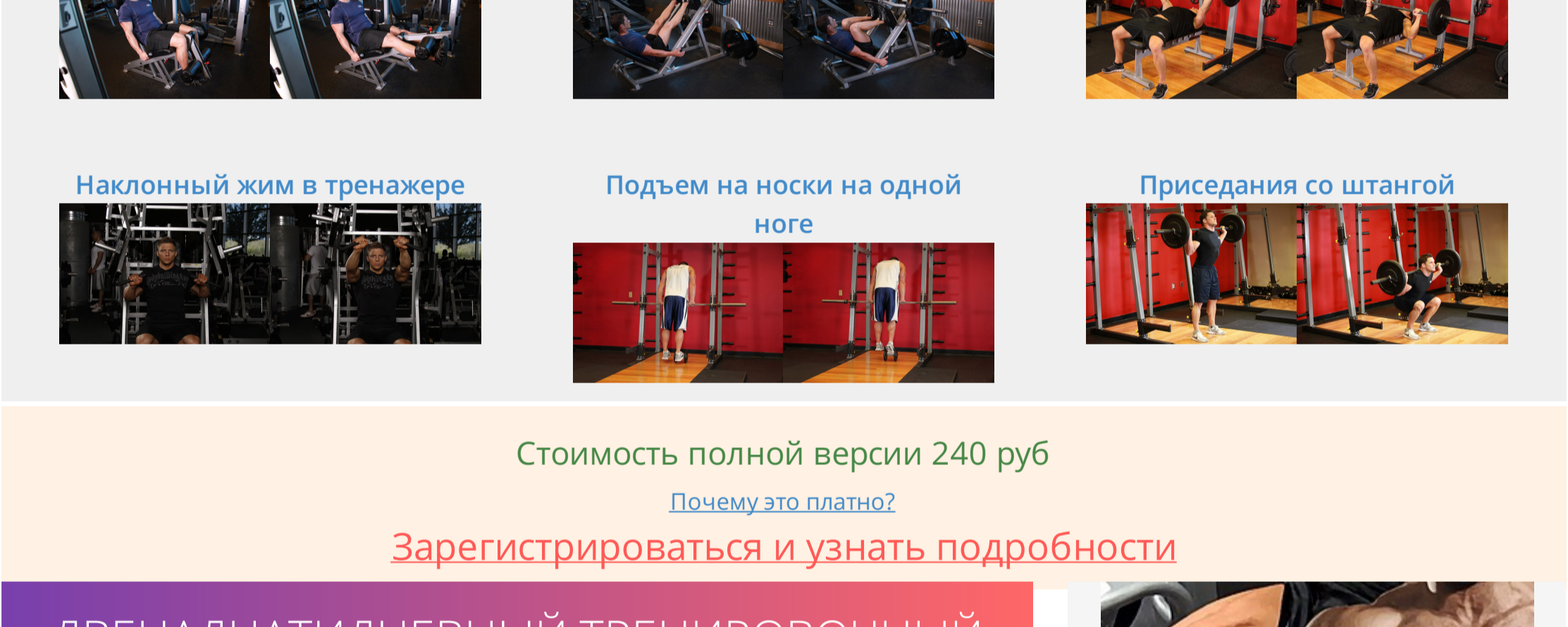
537 очков

Тренировка №3 41 мин

- Жим штанги лежа: 1x9, 1x9 max, 1x9 (Отдых: 1:10 сек, 1:50 сек, 1:20 сек)
- Наклонный жим в тренажере: 1x9, 1x9 max, 1x9 (Отдых: 1:10 сек, 1:50 сек, 1:20 сек)
- Сведение рук в тренажере (Бабочка): 1x9, 1x9 max, 1x9 (Отдых: 1:10 сек, 1:50 сек, 1:20 сек)
- Пуловер со штангой на прямой скамье: 1x9, 1x9 max, 1x9 (Отдых: 1:10 сек, 1:50 сек, 1:20 сек)

557 очков

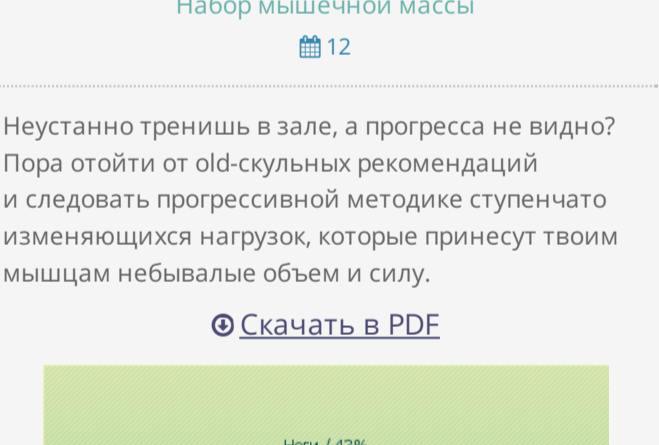
Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 240 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДУЭТ-КОМПЛЕКС — БУДУТ ТЕБЕ И МАССИВНАЯ ГРУДЬ, И РАСКАЧАННЫЕ НОГИ!



«Ноги и Грудь (масса + сила)» Набор мышечной массы 12

Постоянная смена тренировочных режимов и узкая мышечная специализация — прицельный стимул роста грудных мышц и мускулатуры ног.

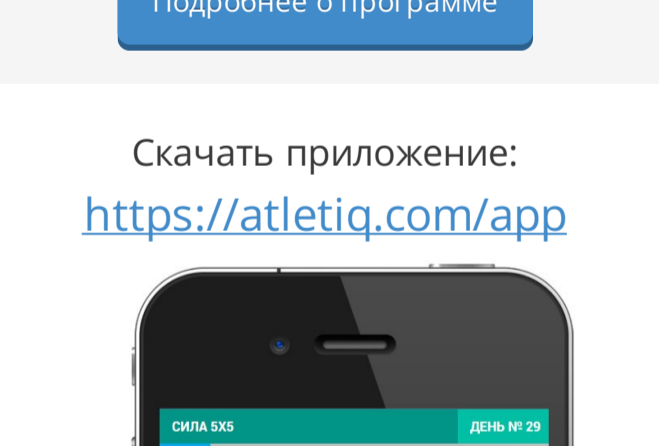
Неустанно тренируешь в зале, а прогресса не видно? Пора отойти от old-скульных рекомендаций и следовать прогрессивной методике ступенчато изменяющихся нагрузок, которые принесут твоим мышцам небывалые объемы и силу.

[Скачать в PDF](#)

Весь комплекс будет поделен на два отдельных блока, объединяющих программу тренировок на грудь и программу тренировки ног.

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>

Что же дает тебе параллельный тренинг двух и таких групп?



Целевая работа с крупными мускульными массивами, к коим относятся и наши фавориты, раскручивает процесс общего анаболизма, а значит, помимо ожидаемой подтяжки «отстающих» зон, ты можешь рассчитывать на «гипертрофический» WOW-эффект.

Автор программы AYarmots [Подробнее о программе](#)

Задача number one для каждого атлета — сформировать исполненные грудные. Но ты уже пошел на обгон: пока твои менее удачливые соратники по штанге размышляют над тем, как эффективно накачать грудь, ты действуешь.

Используй выигрышные комбинации базовых движений со свободными весами и тренажерную «изоляция», завершая тренировку растягивающим упражнением.

Второй отдел тренинга будет отведен на качекне — почетной обязанности всяк в зал входящего. И тут вопрос не столько в эстетике, сколько в необходимости подготовки физической платформы для тренинга всего мышечного массива — чем мощнее ноги ты «вылепил», тем выше твоя результативность во всех других упражнениях.

Время, когда атлеты туло «бомбили» ноги приседают — ушли в забытие. Программа тренировки ног на массу предлагает тебе комплекс из 4 лучших упражнений — в совокупности они создадут равномерное стрессовое напряжение мышечного комплекса ног и помогут раскачать их до удивляющих размеров.

Итак, задачи обрисованы, пора определять со стратегией действий. В силовом тренинге основным тренировочным стимулом, ведущим к мышечной массе и силе, является вес рабочих снарядов — чем многократнее он повышается, тем большим ростом реагируют мышечные волокна. Этот факт мы приняли за непреложную истину и решили устроить мышцам суровую проверку на стрессустойчивость.

Прогрессия в тренировках остается позитивной за счет неуклонно тяжелеющей штанги. При этом очевидно, что ради сохранения рабочей продуктивности и «чистоты» движений тебе придется манипулировать количеством повторов.

Таким образом, первые тренировки будут ориентированы на достижение мышечной гипертрофии — в этом микроцикле тебе предстоит работать с привычным для тебя средним весом в 3 сетах на 10 повторений.

Но твоим мышцам необходим свежий стимул — его нам обеспечат возрастающее отягощение и изменяющаяся схема повторений. С приходом нового микроцикла объемы тренировочной работы падают на одну единицу, а нагрузка пропорционально возрастает.

Уже догадался к чему идет? Всего через несколько тренировок ты достигнешь рекордных значений в рабочем весе, которые тебе предстоит преодолеть в 5 повторениях.

Чувствуешь как мощно сокращаются твои мышцы, сопротивляясь гравитации? Вот она зверски интенсивная силовая работа, которая поможет тебе построить монументальную мускулатуру.

Решил, что ты уже в курсе как быстро накачать ноги и как правильно накачать грудь? Как бы не так.

Шоковая терапия — старинный и эффективный, но не единственный метод стимуляции мышц. Чтобы «замутить» настоящий мышечный взрыв, тебе пригодиться еще пара выигрышных приемов.

Прежде чем тренировочные дни в разрезе мышечных групп будут делиться на предельно интенсивные и щадящие. Смысл чередования намеренка тебе понятен — даже самые сильные и массивные мышечные группы требуют восстановления.

Стоимость полной версии 240 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 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, позабудьтесь 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 программы 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 показатели — 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