



Спинай стайлинг по «спешл»-курсу — профессиональная формовка "заднего фронта"

Опытный **52** дня **32** тренировки **~53** минуты

Твоей спине не достает объема и она, мягко выражаясь, слегка подотстала в развитии? Ты попал в яму со скользкими краями: чтобы подтянуть тыльную область надо постараться! Программа тренировок Атлетик с правильно расставленными «мышечными» акцентами — вот твой спасательный круг. Хватай и, как говорить, попутного ветра тебе в спину!

Автор:
Южаков Антон

Строй спине по двухмесячной методике специализации, облгороджайивой «антифас»

Недальновидные спортсмены недолюбляют спиной тренинг: хлопотно это дело — пахать придется тяжело, упорствовать, ибо к легко прогрессирующим эта мышечная область обычно не относится, да потом еще и прокачивать этого прожорливого мышечного гиганта как-то надо. Проще забыть и забыть. Ну а что — в глаза не бросается и ладно.

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшний день, это всегда взгляд перспективу.

Сконцентрировав усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель — ближе.

А что имеем по итогу? Да ничего! В прямом смысле слова полное отсутствие спины. То есть формально-то задняя часть корпуса, конечно, куда не делась, только без слез на нее не взглянешь — жалкое зрелище, которое сводит на нет все «фронтальные» доблести. Так и растет поколение спинофобных, порочащих железный спорт. Стыдно!

Для тех, кто не желает пополнять списки бесславных деятелей нашего спорта, нужно со всей ответственностью заняться собой — совершить спланированный налет на спину. План такой: 2-месячный цикл целенаправленных тренировок **спины в тренажерном зале**. При этом, заметь, никакой деградации со стороны других мышечных групп — всё в плюсе, а ты в выигрыше. Вот это называется тренировочная грамотность.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletiQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

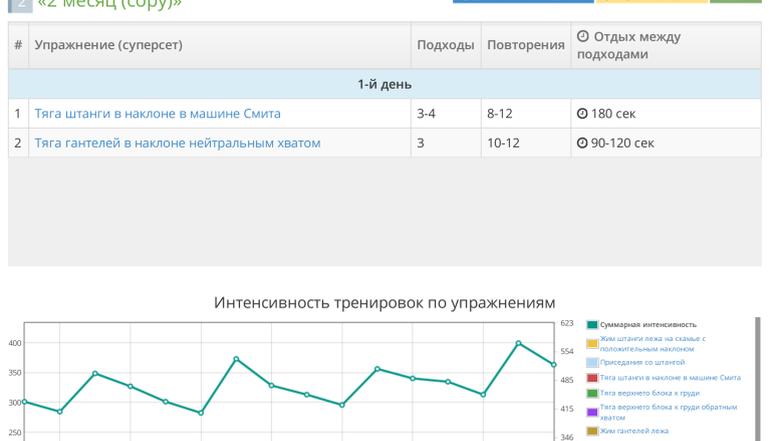
1 «1 месяц» Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 16 Отдых: 10

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	Тяга штанги в наклоне	3-4	8-12	180 сек
2	Тяга гантелей в наклоне	3	10-12	90-120 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	10-12	90-120 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 повторов с заданным уровнем нагрузки.

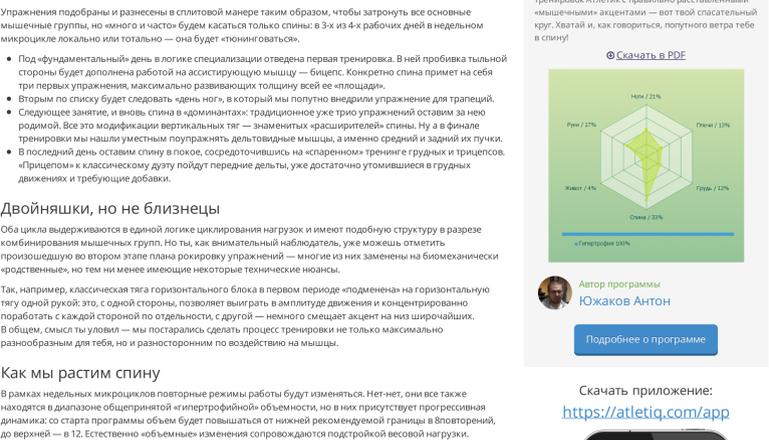
Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1 53 мин	Тренировка №2 53 мин	Тренировка №3 45 мин
Тяга штанги в наклоне 4x8 Отдых 180 сек	Приседания со штангой 4x8 Отдых 180 сек	Тяга верхнего блока за голову 3x12 Отдых 90 сек
Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых 90 сек	Жим ногами 3x12 Отдых 90 сек	Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых 90 сек
Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых 90 сек	Румынская становая тяга 3x12 Отдых 90 сек	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x12 Отдых 90 сек
Подъем штанги на бицепс 3x12 Отдых 90 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 90 сек	Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 90 сек
Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 60 сек	Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 60 сек	Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых 90 сек
Скручивания в тренажере для пресса 3x12 Отдых 60 сек	Шраги гантелями 3x12 Отдых 90 сек	Боковые скручивания 3x12 Отдых 90 сек
455 очков	425 очков	400 очков

2 «2 месяц (сору)»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга штанги в наклоне в машине Смита	3-4	8-12	180 сек
2	Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом	3	10-12	90-120 сек

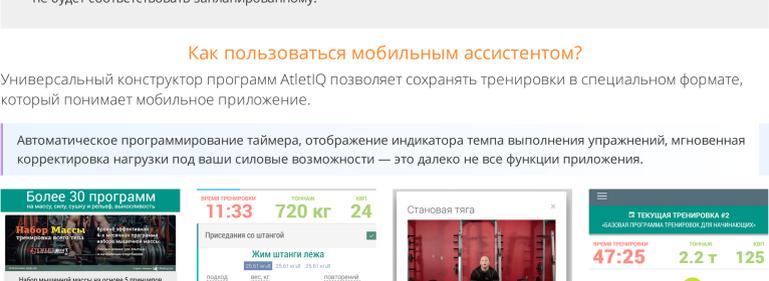
Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 16 тренировок

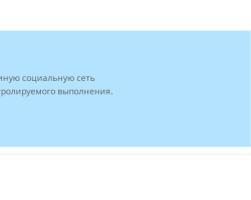
Тренировка №1 51 мин	Тренировка №2 51 мин	Тренировка №3 47 мин
Тяга штанги в наклоне в машине Смита 4x8 Отдых 180 сек	Приседания со штангой 4x8 Отдых 180 сек	Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых 90 сек
Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом 3x12 Отдых 90 сек	Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 60 сек	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x12 Отдых 90 сек
Тяга нижнего блока одной рукой «молоток» 3x12 Отдых 60 сек	Румынская становая тяга (вариант 2) 3x12 Отдых 90 сек	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 3x12 Отдых 60 сек
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x12 Отдых 90 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 60 сек	Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x12 Отдых 90 сек
Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 60 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3x12 Отдых 60 сек	Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x10 Отдых 120 сек
Скручивания в тренажере для пресса 3x12 Отдых 60 сек	Шраги со штангой 3x12 Отдых 90 сек	Боковые скручивания 3x12 Отдых 60 сек
433 очков	409 очков	501 очко

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 500 руб [Почему это платно?](#)
[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

НАСТОЯЩИЙ КЛАСС — КОГДА СПИНУ ВИДНО СПЕРЕДИ. «БОМБИ» ТЫЛЫ ПО ДВУХМЕСЯЧНОМУ ПЛАНУ-СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ ИХ В ДОМИНАНТЫ



Реализация синокаротальной идеи предост уложить в 52 дня — и именно такова формальная длительность нашей программы тренировки мышц спины. В целях стратегической формализации она поделена на два цикла, длительность по четыре недели каждый.

Твоей спине не достает объема и она, мягко выражаясь, слегка подотстала в развитии? Ты попал в яму со скользкими краями: чтобы подтянуть тыльную область надо постараться! Программа тренировок Атлетик с правильно расставленными «мышечными» акцентами — вот твой спасательный круг. Хватай и, как говорить, попутного ветра тебе в спину!

Раздельная схема

Упражнения подбраны и размещены в сплитовой манере таким образом, чтобы затронуть все основные мышечные группы, но много и часто будем касаться только спины: в 3х из 4х рабочих дней в недельном микроцикле локально или тотально — она будет «спинговаться».

- Под фундаментальной день в логике специализации отведена первая тренировка. В ней примет на себя три первых упражнения, максимально развивающих толщину всей ее «плоскости».
- Вторым по списку будет сидеть «день ног», в который мы попутно внедрим упражнение для трапеций.
- Следующее занятие, и вновь сплит в «форминг»: традиционные уже три упражнения оставим за него родимой. Все это модифицируем вертикальных тяг — знаменитых «расширитель» спины. Ну а в финале тренировки мы нацелимся поупражнять дельтовидные мышцы, а именно средней и задней их пучки.
- В последний день оставим спину в плюсе, сосредоточившись на «спаренном» тренинге грудных и трицепсов. «Прицепом» к классическому дуэту пойдут передние дельты, куда достаточно утомившиеся в грудных движениях и требующие добавки.



Автор программы **Южаков Антон**
[Подробнее о программе](#)

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

Стоимость полной версии 500 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 в 1 раз. Этот показатель будет рассчитан, 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 возможности — это далеко не все функции приложения.

[Установить приложение](#)

Программы тренировок
На сайт / На массу / Спина, дельта, шея
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